ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

గృహౌషధ వనము



సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2990100071321

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద



"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

తొలిపలుకు

భారతదేశానికి సనాతనంగా, ఋషిపరంపరగా లభ్యమైన దేశీయ వైద్య విధానము "ఆయుర్వేదము". ప్రపంచములో అతి ప్రాచీన వైద్య విధానమైన "ఆయుర్వేదము"భారతదేశములో పుట్టి భారతీయుల జీవనవిధానముతో పెనవేసుకొని వున్నది. ఆయుర్వేదము అనంతమైన వేదవిజ్ఞాన సాగరములో ఒక కెరటము లాంటిది. విశిష్ఠ జీవ వైవిధ్యముతో విరాజిల్లిన ఈ దేశములో ఔషధోపయోగాలు గల వనమూలికా సంపద అపారమైనది. "ఔషధీభ్యోనమః" అనే ఉత్కృష్ట సంస్కృతికి మనము వారసులము. "అనౌషధీయం నాస్తి వృక్షం"మనము ఆరాదించే ప్రకృతికి మూలమైన ప్రతిచెట్టులో ఔషధ గుణాలు చూడ కలిగిన నిశిత పరిజ్ఞానము మనది. మానవాళి యొక్క మనుగడ కాంక్షించి ఈ ధరణి మీద వ్యాధి రహిత సమాజ స్థాపన కోసం ధన్వంతరి చరక దివ్య పురుషులచే అందజేయబడి, ప్రాప్తినొందిన వైద్యమే "ఆయుర్వేదము".

మానవజాతి ఆరంభము నుండి ఔషధాలకు మొక్కలే మూలం. మొక్కలే లేకుంటే మనిషి మనుగడే లేదు. మూలికా వైద్యానికి భారతదేశము పుట్టినిల్లు. మనుషులకు సంక్రమించే పలు రుగ్మతల నివారణలో మూలికా వైద్యం విశ్వవ్యాప్తంగ భారతీయ వైద్య వైశిష్ట్యాన్ని చాటుతోంది. ఆరోగ్యముగ వున్నప్పుడు మొక్కల వలననే సర్వదా నిర్వహింపబడు మానవ శరీరము రోగగ్రస్తమైనపుడు కూడ సహజముగనే వనమూలికలను కోరుకుంటుంది.

సమాజ కల్యాణానికి, ఆరోగ్య సంక్షేమానికి దోహదపడగల గృహౌషధ వనాలను ప్రోత్సహించడంలో గల ప్రాముఖ్యతను రాష్ట్రప్రభుత్వం కూడ గుర్తించి ఈ కాన్సెప్టును సాముదాయిక అటవీ యాజమాన్యం మరియు వెలుగుపథకం లో చేర్చి విస్తృత ప్రాచుర్యం కలిగించడానికి కృషి చేస్తున్నది.

జన సామాన్యానికి ప్రాథమిక ఆరోగ్యపరిరక్షణలో ఈ గృహౌషధవనాలు ప్రథమ చికిత్సకోసం ఉపయోగపడుతూ, స్థానిక సాంప్రదాయిక వైద్య పద్ధతులను పునరుజ్జీవింప జేయడంలో (Revitalization of local health traditions) దోహదపడగలవని ఆశిస్తున్నాము.

EDITORS

గృహౌషధ వనము

(HOME HERBAL GARDEN)

ముందుమాట

ప్రాథమిక ఆరోగ్య పరిరక్షణ నిమిత్తము ఇంటి చుట్టు పెంచుకొనే మూలికావనాన్ని "గృహౌషధ వనము" అంటారు. ఆయా ప్రాంతాలలో ఎక్కువగా లభ్యమయ్యే కొన్ని ఔషధ మొక్కలను గుర్తించి, ఇంటి పెరటిలో పాతుకొని, పెంచుకొని వాటిని సాధారణంగా వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలకు ప్రథమ చికిత్సగా వాడుకోవడమే ఇటువంటి వనాలను ప్రోత్సహించడంలో పరమార్థము.

గృహౌషధ వనము అనే పదానికి, ఇంటి పెరటిలో పెంచుకొనే మందు మొక్కలు లేక ఔషధీయ వృక్షాలు అని అర్థం. నిజానికి ఇంటి వెనుక మందు మొక్కలను పెంచడం, పరిసరాల్లో మందు చెట్లను పెంచడం అనే ఆలోచన ఈనాడు కొత్తగా ఏర్పడినదేమీ కాదు. ప్రాచీన భారతదేశంలో వేదకాలం నాడు వేదాలను గొంతెత్తి గానం చేసిన మన మహర్షులు తమ ఆశ్రమాలలో, ఇళ్ళ వెనుక, కాలిబాటల వద్ద, ఎన్నో రకాలయిన ఔషధ విలువలు కలిగిన మొక్కలను పెంచుతుండేవారు. అధర్వణ వేదంలో దీనికి సంబంధించిన ఆధారాలు మనకు ఎన్నో దొరుకుతున్నాయి. ఉదాహరణగా ఈ సూక్తాన్ని పేర్కొనవచ్చు.

"నక్తం జాతా స్యోషధే రామే కృష్ణే అసిక్నీ చ

ఇదం రజని రజయ కిలాసం పలితంచయత్"

అధర్వణ వేదంలోని 23వ సూక్తంలో పసుపు, గుంటగలగర, నీలి మొక్కలను పెంచడం, ఎలా వాడాలి అనే విషయాలు చెప్పబడ్డాయి. ఇదే విధంగా ఎన్నో ఔషధాలు దీనిలో వర్ణించబడ్డాయి. అధర్వణ వేదంలోనే మనకు మొక్కలను, చిన్న మొక్కలు, కొంచెం పెద్ద పొదలు, మహావృక్షాలుగా వర్గీకరించడం కనిపిస్తుంది. ఇందులో చిన్న మొక్కలను ఇంటి వెనుకభాగంలో, కొంచెం పెద్ద మొక్కలను పరిసర ప్రాంతాలలో

అంటే కట్టవలు మొదలైన చేట, ఇంకా పెద్దవైన కానుగ, వేప మొదలైన మహా వృక్షాలను కాలిబాటల వద్ద, ఆశ్రమాల మధ్య భాగంలో పెరగనివ్వడం చాలా మంచిదని చెప్పారు.

ప్రస్తుత కాలమాన పరిస్థితులలో వైద్యం అందరికీ అందుబాటులో వచ్చింది. ప్రభుత్వం అనేక ఆసుపత్రులను, వివిధ దేశీయ వైద్యవిధానాలకు చెందిన వైద్యశాలలనూ అందరికీ ప్రయోజనం కలిగేలా నిర్మించింది. అయినప్పటికీ పెరుగుతున్న వ్యవస్థతోబాటు జీవన ప్రమాణాలు తగినస్థాయిలో పెరగలేదు. వైద్యం చేయించుకోవడం, ప్రత్యేకించి అల్లోపతీ విధానంలో కొంచెం ఖరీదయిన వ్యవహారంగా మారింది. అంతేగాక ప్రజలందరిలోనూ అల్లోపతి మందుల వలన కలిగే దుష్పరిణామాల గురించి అవగాహన పెరుగుతోంది. కొండనాలుకకు మందేస్తే ఉన్న నాలుక ఊడిందన్న చందాన, ఒక రోగం తగ్గించుకోవడానికి మందువాడితే, ఇంకొక రోగం పుట్టుకు వస్తున్నది. అనేక పల్లెలలోనూ, పట్టణాలలోనూ కూడా తగినంత మంది వైద్యులు అందుబాటులో ఉండడం లేదు. కాయకష్టం చేసుకొని బ్రతికే ప్రజలు తమ విలువైన సమయాన్ని వైద్యశాలల ముందు నిరీక్షణతో గడపవలసివస్తోంది. ఈ సమస్యలన్నిటికీ ముఖ్యమైన కారణం ప్రజలలో ఉన్న అవగాహనాలోపమే. వారిలో ఉన్న అపోహలని పోగొట్టి, ఆ దిశగా వారిని చైతన్యవంతులుగ చెయ్యవలసి ఉంది. కనుకనే, ఈ గృహౌషధ వనాలకు రూపకల్పన చెయ్యడం జరిగింది.

భారతదేశం అనాదిగా, ఎన్నో జీవ వైవిధ్యాలను *(Bio-diversity)* కలిగిఉంది. ఎన్నో రకాలయిన మొక్కలు మనచుట్టు పక్కల పెరుగుతూ కనిపిస్తాయి. చాలామంది పల్లెలలో నివసించేవారికి చాలా మొక్కల పేర్లు, కొంతవరకు వాటి ఔషధ విలువలు కూడా తెలుసు. తరాలలో వచ్చిన మార్పు ఈ విలువైన జ్ఞానాన్ని తరువాత తరాలకు చేరకుండా చేస్తోంది. కనుకనే, ఈ ప్రస్తుత తరంలో బ్రతికే చాలామందికి ఈ జ్ఞానం ఉండడం లేదు.

పట్టణాలలో నివసించేవారికి కూడా కొంతస్థలం మొక్కలని పెంచుకోవడానికి లభ్యమవుతుంది. కుండీలలో కొన్ని రకాలయిన మొక్కలని పెంచుకోవచ్చు. ప్రభుత్వ కార్యాలయ ప్రాంతాలలో, వృద్ధాశ్రమాలు, సోషల్ వెల్ఫేర్ హాస్టళ్ళు, గురుకుల పాఠశాలలు వీటి పరిసర ప్రాంతాలలో, ఎన్నో రకాలయిన ఔషధ మొక్కలని చాలా సులభంగా పెంచవచ్చు. వీటివలన సాధారణంగా వచ్చే అనేక రకాలయిన వ్యాధులని నివారణ చేసుకోవచ్చు. కొన్ని మొండి వ్యాధులకి మంచి వైద్యం చెయ్యవచ్చు. అల్లోపతి వైద్యంలో సరైన మందులేని హెపటైటిస్ వంటి వాటికి పూర్తిస్థాయిలో చికిత్సని అందించవచ్చు. మిగులు సమయం చాలా ఎక్కువ ఉండి, ఏంచెయ్యాలో తెలియక బాధపడే కొందరు గృహిణులకు చక్కని కాలక్షేపం. వారిలో ఉన్న సామాజిక సేవాదృక్పథాన్ని కూడా మేలుకొల్పిన వాళ్ళమవుతాము. ప్రత్యేకించి ప్రపంచీకరణ, పేటంట్లు మొదలైన వాటి నేపథ్యంలో, అల్లోపతి ఔషధాల ధరలు విపరీతంగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఎన్నో విలువైన ఔషధ మొక్కల సమాచారం మనకు తెలియకుండానే విదేశీయుల చేతుల్లోకి వెళ్ళిపోతున్నది.

గృహౌషధవనాలను సరైన దిశలో రూపకల్పన చేసి, ప్రయోగాత్మక ఆచరణలోనికి తెచ్చి చూడడం ద్వారా, చిన్న పల్లెలోనూ, మధ్య తరగతి పట్టణాలలోనూ ఉండే పేద, నిరుపేద, మధ్య తరగతి ఆదాయవర్గాల వారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఎంతోమందికి ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. ప్రజలకి అందుబాటులోకి వైద్యం వస్తుంది. ప్రతి చిన్న పనికీ ఇతరుల మీద ఆధారపడే అవసరం తగ్గుతుంది. కుటుంబంలో ఉండే అన్ని వయస్సుల వారికీవచ్చే, అనేక చిన్న, పెద్ద రోగాలకి తమంతతాముగా వైద్యం చేసుకోవచ్చు. దీనివలన కొంత వరకూ కుటుంబ ఖర్చులో ఆదా కూడా కనిపిస్తుంది. ఏ రకమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండకపోవడం వలన నిరభ్యంతరంగా అందరూ వాడవచ్చు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా గృహౌషధ వనాలతో సాధ్యమవుతుంది. ఎన్నో రకాలయిన వాతావరణ మార్పులను ఔషధ మొక్కలు సరిదిద్దుతాయి. పరిశుభ్రమైన గాలి ప్రజలకు దొరుకుతుంది. నీరు,

గాలి కూడా కలుషితమైపోతున్న ఈ రోజులలో ఇది చాలా మంచి మార్పు. చీడ పీడలు కూడా మందు మొక్కల దగ్గరకు రావు.

గృహౌషధ వనాల రూపకల్పన చెయ్యడానికి ఎక్కువ శ్రమపడవలసిన అవసరం లేదు. కనుక, వీటిని నాలుగు రకాలుగా వర్గీకరించడం జరిగింది.

మొదటి వర్గంలో మన వంటగదిలో దొరికే ద్రవ్యాలతో అంటే జీలకర్ర, మెంతులు, ధనియాలు మొదలైన వాటితో ఏ రకమైన వైద్యం చేసుకోవచ్చు వివరించబడింది. మనకు తెలియకుండానే అనేక రకాల వరకు ఔషధాలను వంటగదిలో వాడుతుంటాం.

రెండవవర్గంలో కుండీలలో పెంచుకొని, అవసరానికి ఉపయోగించుకోదగిన సరస్వతీ ఆకు, గుంటగలిజేరు, నేల ఉసిరి మొదలనైన మొక్కల గురించి చెప్పబడింది.

మూడవ వర్గంలో కట్టవలులేక ఫెన్సింగ్ వద్ద పెంచుకోవడానికి ఉపయోగపడే అడ్డసరం, గోరింట, వావిలి మొదలైన పొదజాతికి చెందిన మొక్కలను గురించి చెప్పబడింది.

నాలగవ వర్గంలో వృద్ధాశ్రమాలు, వసతి గృహాలు మొదలైన చోట్ల పెంచదగిన వేప, కానుగ, అశోక మొదలైన పెద్ద వృక్షాలను వివరించడం జరిగింది..

ప్రాథమిక ఆరోగ్య పరిరక్షణలో *(Primary Health Care)* ఈ గృహౌషధ వనాలు ప్రముఖపాత్ర వహించి, స్థానిక సాంప్రదాయిక వైద్యపద్ధతులను పునరుజ్జీవింపజేయడంలో *(Revitalization of local health traditions)* దోహదపడగలవని మరియు ఈ ప్రయత్నం అన్ని వర్గాల ప్రజలను ఆకట్టుకొని అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారిస్తూ, సమాజ కళ్యాణానికి, ఆరోగ్య సంక్షేమానికి దోహదపడగలదని ఆశిస్తున్నాం.

"అచ్యుతానంతగోవింద నామోచ్చారణ భేషజాత్
నశ్యంతి సకలాః రోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహం"

మొదటి భాగము

వంటగదే ఔషధశాల

ఈ భాగంలో సామాన్యంగా, మనం వంట గదిలో వాడుకొనే అనేక ఔషధ విలువలు కలిగిన పదార్థాలను గురించి, వాటి యొక్క ఉపయోగాలను గురించి, విశదంగా చర్చించడానికి ప్రయత్నించడం జరిగింది. మామూలుగా వచ్చే జలుబు, దగ్గు మొదలైన వాటినుండి, తీవ్రంగా ఉండే ఆస్త్మా, మధుమేహం వంటి జబ్బుల వరకూ, వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళనవసరం లేకుండా ఎలా తగ్గించుకోవచ్చో విశదీకరించడం జరిగింది. అత్యవసర పరిస్థితులలో *(Emergency)* వైద్యుడు దొరకనప్పుడు, ఏ రకంగా ప్రాథమిక చికిత్స చెయ్యవచ్చో కూడా ఈ భాగంలో చెప్పబడింది.

1. పసుపు: *(Curcuma longa, Scitaminaceae)*

పసుపు అల్లం జాతికి చెందిన దుంప. పసుపు వాడకం భారతదేశంలో చాలాకాలం నుంచి అంటే వేల సంవత్సరాల నుండీ ఉంది. పసుపును రెండు రకాలుగా వాడతారు. పచ్చి పసుపు దుంపలను అలాగే ఎండబెట్టి వాడడం మరియు ఉడికించి, ఎండ బెట్టివాడడం. ఉడికించిన దుంపలను వాడడమే మనకు ఎక్కువ అలవాటు. దీనివలన పసుపులోని ఎలర్జీ కలిగించే గుణం పూర్తిగా పోతుంది. పసుపును పైపూతగా, మరియు లోపలకి కూడా తీసుకొంటారు. నీళ్ళతో కలిపి పాదాలకి పూయడం వలన ఫంగస్ వ్యాధులు, గజ్జి, ఇతర బాక్టీరియా వ్యాధులు తగ్గుతాయి. కాలి పగుళ్ళు రాకుండా ఉంటాయి. పసుపును, కొద్ది నూనెలో కలిపి వేళ్ళ మధ్య ఉంచితే, నీళ్ళలో నానడం వలన వచ్చిన ఎలర్జీ తగ్గి, పాదాలకు అందం వస్తుంది. ముఖానికి పూస్తే నల్లమచ్చలు, మొటిమలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. పసుపులో బెల్లం కలిపి తింటే కడుపులో మంట, అల్సర్లు తగ్గుతాయి. శరీరంపైన వచ్చే ఎర్రని దద్దుర్లు *(Rash)* పూర్తిగా పోతాయి. బాలింతలకు పెడితే పాలు బాగా పడతాయి. వేడిపాలలో ఒకగ్రాముపసుపు కలిపి ఇస్తే జలుబు, దగ్గు తగ్గిపోతాయి. 5 గ్రా॥

పసుపు పొడి, 5 గ్రా ఉసిరి పొడి కలిపి తెల్లవారగానే ఇస్తే, మధుమేహం *(Diabetes)* క్రమేణా తగ్గిపోతుంది. పసుపు ప్రతినిత్యం తీసుకొంటే వారిలో, జీర్ణ వ్యవస్థకు సంబంధించిన క్యాన్సర్‌జబ్బు రాదు. అప్పుడే తగిలిన గాయాలపై పసుపుపొడి జల్లితే చీము పట్టకుండా, తొందరగా మానిపోతాయి. దీని నుండి తీసిన కర్క్యుమిన్ అనే పదార్థము ఆయింట్‌మెంటు రూపంలో మార్కెట్లోకి వస్తోంది. పసుపు రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. చర్మవ్యాధులను నివారిస్తుంది. పసుపు ఔషధమేకాక ఒక గొప్ప సౌందర్య పోషకం *(Cosmetic)* కూడా. కనుక పసుపు వాడడం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యదాయకం.

2. ధనియాలు: ***(Coriandrum sativum, Apiaceae)***

ధనియాలు లేని ఇల్లు అంటూ ఉండదు. చాలా చౌకగా లభించే, ఎన్నో విలువైన గుణాలు కలిగిన మసాలా ద్రవ్యం ధనియాలుచాలా ముఖ్యమైనవి. వీటిని కొందరు వేయించి, కొందరు పచ్చివిగానూ వాడతారు. వీలైనంత వరకూ వీటిని వేపకుండా లేక చాలా కొద్దిగా వేడిచేసి వాడాలి. లేకపోతే వీటిలోని ఔషధ గుణాలు పూర్తిగా పోతాయి. కాచి చల్లార్చిన నీటిలో నాలుగోవంతు నలగగొట్టిన పచ్చి ధనియాలు రెండు గంటలు నానవేసి, చేతితో బాగా కలిపి, చక్కెర కలిపి, ఆ నీటిని త్రాగిస్తే, జ్వరం వెంటనే తగ్గుతుంది. దప్పిక, మంట పూర్తిగాపోయి, చెమట పడుతుంది. పారాసిటమాల్ *(Paracetamol)* కంటే వేగంగా పనిచేస్తుంది. కళ్ళకలకలో, ఈ నీటిని బాగా వడగట్టి కళ్ళలో వేస్తే, దురద, ఎరుపు తగ్గిపోతాయి. పచ్చిధనియాలు నూరికడితే ఎలాంటి తలనొప్పైనా తగ్గుతుంది. మూలవ్యాధిలో, చక్కెర కలిపిన పొడి లేక ధనియాల నీళ్ళు ఇస్తే, దురద, రక్తస్రావం తగ్గిపోతాయి. వదిలిపెట్టకుండా ఉండే జలుబులో కూడా, ధనియాలనీళ్ళు రెండుసార్లు తాగాలి.

మోతాదు: పొడి 5 నుండి 10 గ్రాములు, నీళ్ళు 50 నుండి 100 మి.లీ.

3. సోపు: *(Foeniculum vulgare, Apiaceae)*

సోపు లేక సోంపు జీలకర్ర వలె ఉండి, మసాలా దినుసుగా, తాంబూలంలో కూడా వాడబడుతుంది. కొంతమంది, వంటలో, మంసాహార వంటకాలలో కూడా వాడతారు. నిజానికిది చాలా మంచి ఔషధము. దీనిని కూడా వీలైనంత వరకు పచ్చిదిగానే వాడాలి. చిన్న పిల్లలలో వచ్చే అనేక రోగాలకు ఇది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. పొడిచేసి తినిపించవచ్చు లేదా పొడిచేసి నీళ్ళలో ఒక గంట ఉంచి, ఆ నీళ్ళు ఇచ్చినా కడుపునొప్పి, గ్యాస్టిక్ ట్రబుల్ తగ్గిపోతాయి. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. నులి పురుగులు పడిపోతాయి. కఫం అడ్డగించి, ఆయాసపడే వ్యక్తులలో ఇది వెంటనే శ్వాసనాళాలను తెరిపించి, గాలి ఆడేటట్లు చేస్తుంది. అతిసారవ్యాధిలో ఈ పొడిని మెంతులపొడితో కలిపి ఇవ్వవచ్చు. ఎముకల నొప్పిలో, నీళ్ళతో నూరి పేస్టులాచేసి పట్టిస్తే నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. మూత్రంలో వచ్చే మంట తగ్గడానికి కూడా సోంపు ఉపయోగపడుతుంది.

మోతాదు : పొడి 2 - 5 గ్రాములు

4. మెంతులు: *(Trigonella foenumgraecum, Fabaceae)*

మెంతులు ప్రతి ఇంట్లోనూ తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. వీటి సువాసనకు ఇష్టపడని వాళ్లుండరు. వేయించి లేక పచ్చివి వాడుకోవచ్చు. పచ్చి మెంతులపొడి ప్రతిరోజూ ఉదయం 10-15 గ్రాములు తింటే, మధుమేహం పూర్తి అదుపులో ఉంటుంది. కొద్దిగా వేయించి, బెల్లంతో కలిపి, లడ్డూలు చేసి ఇస్తే, ప్రసవానంతర నొప్పులు తగ్గుతాయి. పాలుబాగా పడతాయి. ఆర్తవశుద్ధి జరుగుతుంది. రక్త మొలలలో కూడా బాగా ఉపయోగిస్తుంది. నేతిలో వేయించి, ఉప్పు కలిపి పొడిచేసి ఇస్తే, అతిసారం, గ్రహణీరోగం తగ్గిపోతాయి. నానవేసిన మెంతులని నీళ్ళతో కలిపి నమిలితిన్నా,

ముద్దచేసి తిన్నా, `ఏ' విటమిన్ లోపంవలన వచ్చే వ్యాధులు రావు. మజ్జిగలో నానవేసి తినిపిస్తే చాలా బాగుంటాయి. చక్కెర కలిపి తినిపిస్తే, బరువు తగ్గిన పిల్లలు మళ్ళీ మామూలుగా తయారవుతారు. మెంతులను నూరి తలకు పట్టిస్తే చుండ్రు పోవడమేగాక, శిరోజాలు ఏపుగా పెరుగుతాయి.

మోతాదు : పొడి : 5 - 20 గ్రాములు.

5. అల్లం మరియు శొంఠి : *(Zingiber officinale, Scitaminaceae)*

అల్లము మరియు శొంఠి రెండూ ఒకటే. పచ్చిగా తవ్విన భూగర్భకాండాన్ని అల్లం అంటాము. దానినే పై చర్మం తీసి, సున్నపు నీటిలో ఉడికించి ఎండబెడితే శొంఠి అంటాము. ఈ రెండింటినీ మనం వాడుతూనే ఉన్నా, ఈ మధ్యకాలంలో ఔషధంగా వాడడం తగ్గించేశాము. అజీర్ణవ్యాధితో బాధపడేవారు చిన్న అల్లం ముక్కను ఒక ఉప్పురాయితో కలిపి భోజనానికి ముందు నమిలితింటే ఆకలి పెరుగుతుంది. నాలుక, కంఠం శుభ్రపడి, రుచిపెరుగుతుంది. తేనెతో కలిపి అల్లం రసం తాగిస్తే దగ్గు, ఆయాసం తగ్గిపోతాయి. నీరుల్లి రసంతో కలిపి తాగితే వాంతులు నిలిచిపోతాయి. ప్రయాణాలలో వాంతులు వచ్చేవాళ్ళు రెండు స్పూనుల అల్లంరసం కాని, ఒకస్పూను శొంఠిపొడి కాని తీసుకొంటే, 12 గంటలపాటు వాంతిరాదు. జ్వరం ఉన్నప్పుడు మాత్రం అల్లం వాడకూడదు. అమీబియాసిస్‌లో శొంఠి పొడి చాలామంచిది. కీళ్ళనొప్పులకు శొంఠి పొడి రోజూ తింటే వాపుతగ్గి కీళ్ళు వంగుతాయి.

శొంఠి, అల్లము నోటికి రుచిని కలుగుజేసి, పైత్యాన్ని పోగొట్టి ఆకలిని రేకెత్తిస్తాయి. అజీర్ణము, అగ్నిమాంద్యం హరిస్తాయి. బావన అల్లము, జింజరు మురబ్బా సేవించడం సకల ఉదర రోగాలలో ప్రయోజనకారి. నిత్యము అల్లము రసములో కొద్దిగా నిమ్మరసం, తేనెచేర్చి 1-2 టీ స్పూన్లు ఉదయం పరగడపున సేవించడం ఆరోగ్యకరము.

మోతాదు : అల్లం రసం 5 - 15 మి.లీ. , శొంఠిపొడి 5 - 10 గ్రాములు.

6. మిరియాలు: *(Piper nigrum, Piperaceae)*

మిరియాలు తమలపాకు జాతికి చెందిన తీగ కాయలు. కేరళలో ఎక్కువగా పండుతుంది. కొంచెం ఖరీదైన ద్రవ్యమైనా, ఔషధంగా చాలా ఉపయోగిస్తుంది. మిరియాల కషాయం తాగిస్తే జలుబు, దగ్గు, జ్వరాలలో మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. బాగా ఆకలి పెరుగుతుంది. ఎంతో కాలం నుంచి ఉన్న జలుబుకు ఇంతకంటే మంచి మందు దొరకదు. మలేరియా జ్వరంలో ఇతర మందులతో బాటు దీనిని వాడితే చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. అమీబియాసిస్‌లో ఒక గ్రాము పొడి, చక్కెర లేక బెల్లంతో కలిపి తింటే రెండు మూడు రోజులలో తగ్గుతుంది. ఆస్త్మాలో ప్రతిరోజు ఉదయం నిద్రలేవగానే ఒకటి లేక రెండు మిరియాలు నమిలి వేడినీళ్ళు త్రాగితే కొన్నాళ్ళలో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. పైపూతగా కూడా మిరియాల పొడిని వాడుకోవచ్చు. ఎగ్జిమాలో ఈ పొడిని నీళ్ళతో కలపిరాస్తే దురద తగ్గిపోతుంది. నూనెలో వేసి కాచి, వడగట్టి ఆనూనె రాస్తే నొప్పులు తగ్గుతాయి. దురదలు, ఎలర్జీ పోతాయి. కాలి పగుళ్ళకు కూడా ఈ నూనెరాయవచ్చు.

మోతాదు : పొడి : 1 - 2 గ్రాములు.

7. జీలకర్ర: *(Cuminum cyminum, Apiaceae)*

జీలకర్ర విరివిగా వాడబడుతుంది. దీని నుండి తీయబడే నూనెకు ఎంతో విలువుంది. సాధారణంగా వంటలలో జీలకర్ర వేయించి వాడతాము. జీలకర్ర పొడి వాడడం వలన జీర్ణాశయంలో వచ్చే అల్సర్లు తగ్గుతాయి. లివరు పనిచెయ్యడం మెరుగవుతుంది. నెలల తరబడి బాధించే రక్త విరేచనాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. అతిసారంలో మజ్జిగ లేక పెరుగుతో కలిపిఇస్తే, ఒకగంటలో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. దీనివలన మూత్రం బాగా సాఫీగా వస్తుంది. బాలింతలో పాలు పడతాయి. మూల వ్యాధిలో రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. నిద్ర బాగా వచ్చేటట్లు చేస్తుంది. శరీరంలోని ఏ కండరంలోని నొప్పినైనా కొన్ని గంటలలో తగ్గిస్తుంది.

మోతాదు : 5 - 10 గ్రాములు

8. వాము : *(Apium graveolens, Apiaceae)*

వాముని ప్రతిరోజు వంటలలో వాడకపోయిన ఎన్నో రకాలయిన పిండివంటలలో సుగంధం కోసం కలుపుతాం. వాము కలపడం వలన, అజీర్ణం చెయ్యకుండా ఉంటుంది. చిన్నవారిలోనూ, పెద్దవారిలోనూ కూడా వాము 5 గ్రాములు నమిలి వేడినీళ్ళు తాగితే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. నులిపురుగులు పడిపోతాయి. కీళ్ళనొప్పులకు కూడా ఈ మధ్యన చాలా బాగా పనిచేస్తున్నట్లు కనుక్కోబడింది. మూత్రాశయం, గర్భాశయం వీటికి సంబంధించిన వ్యాధులలో పనిచేస్తుంది. నెలసరి రావడానికి పదిరోజుల ముందునుండీ ఈ పొడివాడితే ఎంతో కాలం నుండి ఉన్న ముట్టునొప్పి కూడా తగ్గిపోతుంది. మూత్రాశయంలో రాళ్ళ వలన వచ్చే నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది. తరువాత తీరికగా వైద్యులని సంప్రదించవచ్చు. వామును గర్భిణీ స్త్రీలలో వాడడం మంచిదికాదు. అదే విధంగా ఫిట్స్ లేక మూర్ఛ రోగం కలిగిన వారు కూడా వాడకూడదు.

మోతాదు : పొడి 1 - 4 గ్రాములు

9. లవంగాలు: *(Syzygium aromaticum, Myrtaceae)*

లవంగాలు అత్యంత విలువైన సుంగధ ద్రవ్యం. అన్ని విందులలో వండే ప్రత్యేకమైన వంటకాలలో లంవగాల పాత్ర మరువలేనిది. ఆగ్నేయాసియా దేశాల నుండి మన దేశానికి లవంగాలు దిగుమతి అవుతాయి. ఇవి పూల మొగ్గలు. వీటిని మొగ్గదశలోనే కోసి నీడలో ఆరబెడితే గట్టి పడతాయి. ఇవి పళ్ళకి సంబంధించిన, కంఠానికి సంబంధించిన వ్యాధులలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారేవారు ఒక లవంగాన్ని బుగ్గలో పెట్టుకోవడం అలవాటు చేసుకొంటే చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. నోటి నుండి వచ్చే దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది. పిప్పి పన్ను యొక్క మొదటి దశలో లవంగాల్ని మెత్తటి

పొడిచేసి పన్ను భాగంలో నింపి ఒక గంట సేపు అలాగే ఉంచగలిగితే వెంటనే పోటుతగ్గి ఇంకా దంతక్షయం కలుగకుండా ఉంటుంది. వేడినీళ్ళలో నాలుగు లవంగాలు వేసి, ఆ నీళ్ళను ఒక్కొక్క స్పూను తాగడానికి ఇస్తే కలరా, అతిసారం వంటి వ్యాధులలో వచ్చే దప్పిక తగ్గిపోతుంది. అజీర్ణం, కడుపులో గ్యాసు చేరడం వంటి వాటిలో లవంగాల చూర్ణం 10-15 నిమిషాలలో బాగా పనిచేస్తుంది.

మోతాదు : 500 మి. గ్రా. (అర్ధగ్రాము)

10. ఏలకులు: *(Elettaria Cardamomum, Scitaminaceae)*

చాలా గొప్ప సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఏలకులు చాలా ముఖ్యమైనవి. మనదేశంలోని కేరళ, కర్ణాటక, అస్సాంలో ఏలకుల సాగు జరుగుతుంది. అల్సర్లు, ఎలర్జీ వంటి వాటిలో ఏలకుల పొడి చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. అతిసారం చాలాకాలం ఉండి, జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా చెయ్యని వారికి ఒకగ్లాసు పాలలో రెండు గ్రాముల ఏలకుల పొడి కలిపి ఇస్తే బలం చేకూరుతుంది. ఏలకులకు కిడ్నీల మీద పని చేసే గుణం ఉంది. పొడి ప్రతిరోజూ తినిపిస్తే మూత్రంలో రాళ్ళుపోతాయి. మూత్రం అధికంగా వస్తుంది. గుండెదడ వచ్చే వ్యక్తులలో ఏలకుల పొడి వలన దడ తగ్గుతుంది. మాటిమాటికీ తలతిరిగే వ్యక్తులలో ఏలకులను చక్కెరపొడి, నేతితో కలిపి తినిపించడం వలన వ్యాధి తగ్గుతుంది.

మోతాదు : 1 - 3 గ్రాము.

11. దాల్చిన చెక్క: *(Cinnamomum zeylanicum, Lauraceae)*

లవంగపట్ట లేక దాల్చిన చెక్క కేరళ, కర్ణాటకలలోనూ, శ్రీలంకలోనూ బాగా పెరుగుతుంది. ఇవి చిన్న వృక్షాలు. దాల్చిన చెక్క పళ్ళకి, చిగుళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులలో బాగా పనిచేస్తుంది. దీనివలన ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. తినే వంటకాలలో దాల్చిన చెక్క చేర్చడం వలన కేన్సరు, అల్సర్లు మొదలైన తీవ్రవ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. టైఫాయిడ్ జ్వరంలో బాగా మెత్తని పొడిని, వేడినీళ్ళలో

కొద్దిసేపు ఉంచి, ఆ నీళ్ళని కాచి ఇచ్చినట్లయితే జ్వరం తగ్గుతుంది. సూక్ష్మ జీవుల వలన వచ్చే విషప్రభావం తగ్గుతుంది. ప్రసవం జరిగాక మావిపడకపోతే ఈ చూర్ణం పదిగ్రాములు వేడినీళ్ళలో కలిపి ఇస్తే వెంటనే మావిపడిపోవడమే కాక, రక్తస్రావం జరగకుండా ఉంటుంది. నోటి నుంచి రక్తం పడుతున్నపుడు ఈ చూర్ణాన్ని ఇస్తే రక్తం కారడం వెంటనే తగ్గిపోతుంది. నోటిలో కారణం తెలియకుండా మాటిమాటికీ పుళ్ళు వచ్చేవారిలో ఈ చూర్ణం ఇవ్వడం వలన వెంటనే ప్రయోజనం కలుగుతుంది. కేన్సర్ వ్యాధిలో వచ్చే చాలా ఉపద్రవాలలో ఈ చూర్ణం రోజుకి 5-10 గ్రాములు ఇవ్వడం వలన లాభం ఉంటుంది.

మోతాదు : 1 - 5 గ్రాములు.

12. గసగసాలు: ***(Papaver somniferum, Papaveraceae).***

ఇవి పోస్తుకాయలు, గసాలు అనే పేర్లతో కూడా పిలవబడతాయి. సన్నగా నువ్వుల వలె ఉండే ఈ గింజలని ఎక్కువగా మాంసహార వంటకాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఈ గింజలు ఎక్కువ ఖరీదు లేకుండానే మార్కెట్లో అన్ని చోట్ల దొరుకుతాయి. వీటిని ఒక గ్లాసు వేడినీళ్ళలో వేసి ఒకగంట సేపు ఉంచి ఆ నీళ్ళు తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. అలసట వలన కలిగిన వంటి నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. వీటిపొడి మజ్జిగలో కలిపితాగిస్తే నీళ్ళ విరేచనాలు అరగంటలో తగ్గిపోతాయి. అరగ్రాము పొడి పాలతో కలిపి త్రాగితే నిద్ర బాగా పడుతుంది. గొంతువాచి నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు, వీటి కషాయంతో పుక్కిలిస్తే వాపు, ఎరుపు తగ్గిపోతాయి.

మోతాదు : 500 మి.గ్రా. నుండి 2 గ్రాములు.

13. ఆవాలు: *(Brassica nigrum, Brasicaceae)*

ఆవాలను అందరం ఉపయోగిస్తాం. కాని వీటివలన కొన్ని ప్రత్యేకమయిన ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆవాలను మెత్తటి పొడిచేసి బెల్లంతో కలిపి చిన్న ఉండలు తినిపస్తే చిన్నపిల్లలలో

రాత్రిళ్ళు ప్రక్కతడిపే అలవాటు పోతుంది. ఆవాలపొడిని నీళ్ళతో కలిపి పైకి పూయడం వలన చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఆవాలని నిప్పులపై వేసి, ఆ పొగపట్టడం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఊళ్ళో ఆటలమ్మ మొదలైన వ్యాధులు ఉన్నప్పుడు కూడా ఈ పొగవేయడం చాలా మంచిది. ఆవనూనె పైకి పట్టిస్తే చర్మరోగాలు తగ్గుతాయి.

మోతాదు : పొడి 1 - 10 గ్రాములు.

14. ఇంగువ: *(Ferula northex, Apiaceae)*

ఇంగువ మనదేశానికి వాయవ్యంగా ఉన్న పంజాబ్, బెలూచిస్థాన్, ఆఫ్గనిస్తాన్‌లలో బాగా పండుతుంది. ఇది చెట్టు నుండి కారే పాలవంటి పదార్థం. దీనిని గడ్డ కట్టించి గోధుమ పిండి మొదలైనవి కలిపి అమ్ముతారు. నిజంగా శుద్ధమైన ఇంగువ ఘాసన భరించలేనంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. బాలింతలకు ఇంగువ, బెల్లం కలిపి ఇస్తే నొప్పులు తగ్గి ఆర్తవశుద్ధి జరుగుతుంది. అజీర్ణంలో, కడుపునొప్పికి ఇంగువను నీళ్ళలో కరగించి చక్కెర కలిపి తాగిస్తే వెంటనే నొప్పి తగ్గుతుంది. ముట్టు నొప్పిలో కూడా ఇంగువ బాగా ఉపయోగం. జలుబు, దగ్గులలో ఇంగువ నిప్పుమీద వేసి పొగపీలిస్తే తుమ్ములు రావడం తగ్గి గాలిబాగా ఆడుతుంది.

మోతాదు : 100 మి.గ్రా. నుండి 1 గ్రాము వరకు.

15. వెల్లుల్లిలేక తెల్లగడ్డ: *(Allium sativum, Liliaceae)*

దీనిని కొంతమంది తినడానికి ఇష్టపడరు. కాని చాలా అమూల్యమైన ఔషధంగా దీనిని పేర్కొనవచ్చు. శరీరంలో ఉన్న కొవ్వును కరిగిస్తుంది. రక్తనాళాల్లో కొవ్వు అడ్డ పడకుండా కాపాడుతుంది. దీనివలన గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. మజ్జిగలో కలిపి నూరిన వెల్లుల్లి కలరా,

అతిసారములను చాలా తక్కువ సమయంలో తగ్గిస్తుంది. తరచుగా శరీరంపై వ్రణాలతోనూ, గడ్డలతోనూ బాధపడేవారు వెల్లుల్లి క్రమం తప్పకుండా తీసుకొంటే, మాటి మాటికీ రాకుండా ఉంటాయి. పక్షవాతంలో కాళ్లూ చేతులూ కదిలించలేని దశలో, మెదడులో ఉన్న గడ్డలను కరిగించి తిరిగి మామూలుగా నడిచేటట్లు చేస్తుంది. ఈ వెల్లుల్లిని ఆహారంగాకంటే ఔషధంగా తీసుకుంటే చాలా మేలు చేస్తుంది.

మోతాదు : 1 - 3 రెబ్బలు పొట్టుతీసినవి

16. నీరుల్లి లేక ఎర్ర గడ్డ: ***(Allium cepa, Liliaceae)***

నీరుల్లి చలవ చేస్తుంది. ముక్కు నుండి ఏ కారణం వలనైనా రక్తం కారుతుంటే రెండు చుక్కల రసం వేస్తే రక్తస్రావం ఆగుతుంది. మూలవ్యాధి మొదటి దశలో మొక్కతోబాటు కూరని తింటే మొలలు తిరిగిరావు. రెండు మూడు దశలలో దీని రసం 30 మి.లీ. చక్కెరకలిపి త్రాగితే సర్జరీ చెయ్యవలసిన అవసరం కలగకుండా మొలలు గుద వళులలో ముడుచుకొని పోతాయి.

రెండవ భాగము

కుండీలలో పెంచుకోదగిన మొక్కలు

మనం ఇంటి ముందు, పెరటిలోనూ, చిన్న చిన్న కుండీలలో అందానికి ఎన్నో రకాలయిన మొక్కలను పెంచుతాము. కొన్ని పూలుతోటీ, కొన్ని ఆకులతోటీ అందగా కనబడతాయి. మనస్సుకి ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ మొక్కలలో నిజానికి మనకి ఔషధ విలువలు కలిగినవి చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కనుక ఈ భాగంలో కుండీలలో పెంచుకోవడానికి అనువుగా ఉండి అందాన్నీ, ఔషధ విలువలనీ కూడా కలిగిఉండే మొక్కలని గురించి చెప్పడం జరిగింది. కొంచెంగా దొరికినా, కుటుంబ సభ్యులలో ఎవరికి చిన్న అనారోగ్యం కలిగినా వెంటనే ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇంటి చుట్టు పక్కల ఉండే వారికి కూడా

ఉపయోగపడవచ్చు. కాలనీలలో, అపార్ట్‌మెంట్లలో ఉండేవారికి కూడా ఇవి ఉపయోగకరం. ఒకే ప్రాంతంలో నివసించేవారు పరస్పరం సంప్రదించుకొని, కొందరు కొన్ని రకాలనీ, ఇంకొందరు ఇంకొన్ని రకాలనీ పెంచుకుంటే ఒకరికొకరు సహాయపడవచ్చు. వీటిలో కొన్ని ప్రతిరోజూ వాడినా, తిరిగి కొత్త ఆకులని ఇస్తుంటాయి. అటువంటి వాటిని పెంచడం కూడా సులభం. ఎరువులు, పురుగు మందులు వాడనవసరం లేదు. అప్పుడప్పుడు మట్టిని మారుస్తూ, వారానికి రెండుసార్లు నీళ్ళు పడితే సరిపోతుంది. వీటివలన గృహ వాతావరణం కూడా పరిశుభ్రంగా తయారవుతుంది. సూచిపత్రి వంటి మొక్కల నుండి వచ్చే వాసనకి దోమలు చేరకుండా ఉంటాయి. కనుక ఇటువంటి మొక్కల నుండి అనేక ఉపయోగాలను మనం పొందడమే కాక, ఇతరులకు కూడా సహాయపడవచ్చు.

1. కలబంద: *(Aloe barbadensis, Agavaceae)*

ఇది గుత్తిలాగ పత్రాలను ఏర్పరుస్తుంది. ఆకులు చూడటానికి బాకుల్లా వుంటాయి. మందంగా, పుష్టిగా, జిగటగా వుండే గుజ్జుతో కూడివుండే పత్రాలు చలువజేస్తాయి. ఆకులోని గుజ్జును ఎండబెడితే లభించే నల్లని ముద్దవంటి పదార్థాన్ని "ముసాంబ్రము" అంటారు. ఇది కీళ్ళనొప్పులను, వాపులను తగ్గిస్తుంది. పత్రాలను కోయగా వచ్చిన రసాన్ని కాలిన గాయాలకు పట్టిస్తే త్వరగా మానిపోతాయి. ఈ రసంతో పసుపు కలిపి పైన రాస్తే మంగు, నల్లమచ్చలు హరిస్తాయి. ఈ రసాన్ని లోనికి సేవిస్తే మూత్రములో చురుకు తగ్గి, ఆడవారిలో బహిష్టు సక్రమముగా అవుతుంది. దీని నుండి లభించే జెల్, చిప్స్ సౌందర్య పోషకాల తయారీలో వాడతారు.

కలబంద మొక్కను చాలా మంది చూసి ఉంటారు. కుండీలలో పెడితే చాలా అందంగా ఉండి, ఎంతో అందమైన పూలను కూడా పూస్తుంది. దీని ఆకులు చాలా మందంగా, ఇరువైపులా ముళ్ళతో కూడి ఉంటాయి. పిలక మొక్కను తెచ్చి కుండీలో వెయ్యడం ద్వారా

దీనిని పెంచవచ్చు. పురుగు పట్టదు. ఒక నెలలో పెద్దదయి పోతుంది. దీని నుండి వచ్చే జిగురువంటి ముద్దను కాలిన వెంటనే పైనపూస్తే మంట తగ్గిపోతుంది. బొబ్బలు ఎక్కవు. తొందరగా చర్మం మామూలు రంగులోకి వస్తుంది. ఈ రసంలో పసుపు కలిపి లేక కలపకుండా చర్మం మీద రాస్తే నల్లమచ్చలు పోతాయి. పొడిచర్మంకలవారికి ఇది చాలా మంచి మాయిశ్చరైజింగ్‌గా పనిచేస్తుంది. కాళ్ళలోవచ్చే పగుళ్ళను పోగొడుతుంది. ఈ ముద్దను రెండు మూడు గ్రాములు లోపలకి తీసుకొంటే ముట్టునొప్పి తగ్గుతుంది. ఋతు సంబంధమైన వ్యాధులలో ఇది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. లివరు వ్యాధులగో దీనిరసం గోరు వెచ్చని నీళ్ళలో కలిపి ఇవ్వవచ్చు. నిత్యం మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు కూడా రోజు మార్చి రోజు తీసుకోవచ్చు. అధికంగా ఊబకాయంతో బాధపడేవారికి ఇది మంచిగా పనిచేస్తుంది. నెలల తరబడి వాడినా దీనివలన నష్టం లేదు. నిత్యం దీనిని సేవిస్తుంటే క్రమేణా వ్యాధినిరోధకశక్తి పెంపొంది సమస్త వ్యాధులు నివారింపబడతాయి. దీని వాడకం క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ రోగులలో కూడ ప్రయోజనకరం.

ముసాంబరము మోతాదు : ½ గ్రా॥ నుండి - 1 గ్రా॥

జెల్ 10 - 15 మి.లీ.

2. కప్పరిల్లః *(Coleus aromaticus, Lamiaceae)*

ఈ మొక్కను చాలా కాలంనుండి ఇళ్ళలో పెంచుకొనే అలవాటు మన రాష్ట్రంలో ఉంది. దీనిని వాము ఆకు, కర్పూరవళ్ళి అని అంటారు. ఆకులు చాలా మందంగా, పుష్టిగా, గుండ్రంగా, చివరలో నొక్కులు కలిగి, ఘాటైన వాము వంటి వాసన కలిగి ఉంటాయి. ఆకును మడిస్తే విరుగుతాయి. దీని ఘాటుకి దోమలు, పురుగులు దగ్గరకురావు. కుండీలో అందంగా ఉంటుంది. అడుగున ఎన్నో దుంపలు వస్తాయి. దుంప ద్వారా లేక కొమ్మను పాతడం ద్వారా దీనిని పెంచవచ్చు. దీని ఆకు రోజూ ఒకటి నమిలితే బ్రాంకైటిస్ పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. పెద్దలలో, పిల్లలలో వచ్చే ఆస్త్మా వ్యాధి ఈ ఆకులను ఒక నెలపాటు రోజూతిని,

నీళ్ళు తాగితే పూర్తిగా పోతుంది. ఈ ఆకులరసం మూత్రంలో రాళ్ళను పోగొడుతుంది. రాళ్ళు ఉన్నప్పుడు వచ్చే నొప్పిని, మూత్రంలో వచ్చే రక్తాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. దీని రసం అరుచి, అజీర్ణంలో, అతిసారంలో, కడుపునొప్పిలో కడుపుబ్బరములో పది నిమిషాలలోనే పని చేస్తుంది. గొంతులో కఫం అడ్డుపడి, శ్వాససరిగా రానప్పుడు ఈ రసం రెండు స్పూనులువేడి నీళ్ళతో కలిపి ఇస్తే, వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఈ మొక్క ఇంట్లో ఉంటే ఆస్త్మారోగులు అర్ధరాత్రి లేచి డాక్టరు వద్దకు పరిగెత్తే అవసరమే ఉండదు. మూత్రకోశంలోని రాళ్ళను కరిగించి మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. ఆకురసంలో చిటికెడు మిరియాల చూర్ణాన్ని కలిపి తేనెతో సేవిస్తే దగ్గు, గొంతు బొంగురు, జలుబు హరిస్తాయి. ఈ ఆకులతో బజ్జీలు చేసి సేవిస్తే రుచికరంగా ఉండి, అజీర్ణాన్ని పోగొడతాయి.

3. తులసి: ***(Ocimum sanctum, Lamiaceae)***

ఇది ఒక మీటరు ఎత్తు వరకు పెరిగే బహువార్షికపు మొక్క, హిందువులు ఈ మొక్కను అతి పవిత్రంగా భావించి పూజిస్తారు. తులసి లేని ఇల్లు సాధారణంగా ఉండదు. ఎంతో పవిత్రంగా భావించే తులసి, ఎంతో ఉత్తమమైన ఔషధం కూడా. తులసి ఆకులు, గింజలు మనం ఉపయోగించుకోవచ్చు. తులసి ఆకుల నుండి రసం తియ్యడం చాలా సులభం. ఒక ఆకు నుండి మూడు లేక నాలుగు చుక్కల రసం వస్తుంది. మూడు స్పూనులరసం మిరియాల పొడి లేక అల్లం రసం లేక తేనెతో తీసుకొంటే జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, ఆయాసం, గొంతుబొంగురు, సైనసైటిస్, అలర్జీ, అతిగా వచ్చే తుమ్ములు తగ్గుతాయి. అజీర్తిని పోగొడుతుంది. కడుపులో ఉండే పురుగులు పూర్తిగా నశిస్తాయి. తులసి రసం సాయంత్రం తీసుకొంటే ఆందోళన, అలసట పోతాయి. బాగా నిద్రపడుతుంది. కలత నిద్రని పోగొడుతుంది. ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆందోళన, చిరాకు, భయం వీనికిలోనయ్యే వారు ప్రతిరోజు తులసి రసం తాగితే ఎంతో మంచి ఫలితం కనబడతుంది. బ్లడ్ ప్రెషరుకు మందువాడే వారు, తులసి రసం కూడా తీసుకొంటే మందులు

బాగా పనిచేస్తాయి. తక్కువ రోజుల్లోనే బ్లడ్‌ప్రెషర్ సాధారణ స్థాయికి వస్తుంది. ఈ రసం ముఖానికి రాసుకుంటే, ముడతలు రాకుండా ఉంటాయి. మొటిమలు, కళ్ళ క్రింద మచ్చలు తగ్గుతాయి. వీనితోబాటు చర్మానికి మంచి కాంతి వస్తుంది.

4. వజ: *(Acorus Calamus, Araceae)*

పూర్వ కాలంలో చిన్న పిల్లలకు మాటలు రావడానికి వస కొమ్ము అరగదీసి తేనె, నేతిలో కలిపి తినిపించేవారు. దీని వలన పిల్లలకు మాట స్పష్టత, ఉచ్చారణ వస్తాయి. తెలివితేటలు, గ్రహణశక్తి పెరుగుతాయి. ఈ కారణాల వలన వసను తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకారి అని తెలుస్తోంది. వచ లేక వజ యొక్క ఆకులు కొంచెం పసుపు మొక్క ఆకుల వలె ఉండి మంచి సుగంధాన్ని ఇస్తూ ఉంటాయి. ఈ మొక్క దగ్గరకు కూడా దోమలు, పురుగులు చేరవు. చిన్న దుంప ద్వారా ఈ మొక్కను కుండీలలో పెంచవచ్చు. ఒక నెలలో పూర్తిగా ఎదిగిపోతుంది. అందమైన బాకుల్లాంటి పెద్ద ఆకులని కలిగి ఉన్నందున డ్రాయింగ్‌రూమ్‌లో కూడా ఉంచవచ్చు. దీని నుండి వచ్చే దుంపను వచ లేక వజ కొమ్ములని అంటారు. వీటని శుభ్రంగా నీడలో ఎండించి, గంధం అరగదీసినట్లు అరగదీసికాని, మెత్తటి పొడిగా చేసికాని వాడుకోవచ్చు. తేనెలో లేక నేతిలో లేక నీళ్ళలో కలిపి అప్పుడే పుట్టిన పిల్లట నుండి ముసలి వారి వరకు అందరూ వాడవచ్చు. పిల్లలకు ఇస్తే, గొంతు, కంఠం శుభ్రపడతాయి. మాటలు బాగా వస్తాయి. కఫరోగాలు తగ్గుతాయి. అల్లరి చెయ్యకుండా బాగా నిద్రపోతారు. పెద్దవారిలో ఆకలి పెరుగుతుంది. మూలవ్యాధి తగ్గుతుంది. మానసిక వికారాలలో, ఉన్మాదంలోవాడవచ్చు. మూర్ఛవ్యాధిలో 3 లేక 4 సంవత్సరాలు వాడితే జీవితపర్యంతం ఇంక ఫిట్స్ రావు. నిద్రలేమితో బాధపడేవారు సాయంత్రం తీసుకొంటే ఆందోళన తగ్గి నిద్రపడుతుంది.

మోతాదు : పిల్లలకు : 100 మి.గ్రా. నుండి 500 మి.గ్రా వరకు

పెద్దలకు : 1 గ్రాము నుండి 2 గ్రాముల వరకు.

5. కొత్తిమీర: *(Coriandrum sativum, Apiaceae)*

కొత్తిమీరను మనం నిజానికి పెంచుకోవలసిన అవసరం లేదు. కాని బజారులో దొరికే దానికీ, మనం ఇంట్లో పెంచుకొనే మొక్కకూ తేడా ఉంది. కళ్ళకు కలక వచ్చినప్పుడు ఇంటి కుండీలో పెరిగే కొత్తిమీర ఆకు రసం ఒక చుక్క వేస్తే దురద, మంట, ఎరుపుతనం పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. నిద్రపట్టనివారిలో కొత్తిమీర రసం తాగించినట్లయితే నిద్ర పడుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. మూత్రంలో మంటపోతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఎంతోకాలం నుండీ ఉన్న అల్సర్లు తగ్గిపోతాయి. ధనియాలను నలిపి చల్లడం ద్వారా ఈ మొక్కలను పెంచుకోవచ్చు.

మోతాదు : రసం : 15 - 50 మి.లీ.

6. రస్నా లేక దుంపరాష్ట్రం: *(Alpinia galanga, Scitaminaceae)*

అల్లము జాతికి చెందిన ఈ మొక్క అల్లం, పసుపుల వలె వెడల్పాటి అందమైన ఆకులతో పెరుగుతుంది. మంచి అందమైన తెల్లని వాసనతో ఉండే పువ్వులు వస్తాయి. ఆకులు నలిపి చూస్తే ఘాటయిన వాసన వస్తుంది. దుంప ద్వారా దీన్ని కుండీలలో పెంచవచ్చు. ఈ దుంప గట్టిగా ఉంటుంది. దూరానికే మంచి వాసన వేస్తూ, పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు ఎర్రగా ఎండాక ధూసర వర్ణంలో ఉంటుంది. ఈ దుంప చిన్న ముక్క నోట్లో పెట్టుకొని చప్పరిస్తే, కారంగా ఉండి, ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. చిన్న ముక్కని వేడి నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి రోజూ తెల్లవారగానే తాగితే కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. కండరాల నొప్పులు, ఎముకల నొప్పులు కూడా తగ్గిపోతాయి. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఈ దుంపను అరగదీసి వేడి నీళ్ళలో కలిపిస్తే ఆస్మాలో వచ్చే ఆయాసం వెంటనే తగ్గిపోతుంది. ఇదే గంధాన్ని నొప్పులున్న చోట రాస్తే నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. కురుపులు లేక సెగగడ్డలు వచ్చినప్పుడు చుట్టూ రాస్తే, నొప్పి వాపు తగ్గి తొందరగా పగులుతాయి.

7. సరస్వతీ ఆకు: *(Centella asiatica, Apiaceae)*

ఇది నేలబారుగా, నీటి వనరులకు దగ్గరలో చెమ్మ, నీడ ఎక్కువగా వుండే ప్రదేశాలలో పెరిగే మొక్క. ఆకుల రసం 1-2 టీ స్పూన్లు తేనెలో కలిపి సేవిస్తుంటే జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందుతుంది. మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది. బుద్ధిమాంద్యము *(Mental Retardation)* వుండే పిల్లలకు నీడలో ఆరబెట్టిన ఈ పత్రాల చూర్ణాన్ని నిత్యము 2-3 గ్రాములు తేనెతో సేవింపజేయడం ప్రయోజనకరం. అంతేగాక ఉన్మాదము, అపస్మారము, చర్మవ్యాధులు, గొంతు బొంగురు - వీటిని తగ్గించుటకు కూడ ఉపయోగపడుతుంది. సరస్వతీ ఆకు కుండీలలో చాలా తొందరగా పెరుగుతుంది. వేరుతో కూడిన చిన్న కాండం ముక్కను నాటితే, పది-పదిహేను రోజులలో కుండీ అంతటా వ్యాపిస్తుంది. నీలిరంగు పువ్వులు, గుండ్రటి పొడుగుకాడ కలిగిన ఆకులు ఉండి ఎర్రటి కాండం కలిగి వుంటుంది. ఈ ఆకు రోజూ ఒకటి తింటే పిల్లలలో జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత వస్తుంది. చదువు బాగా వస్తుంది. కనుకనే సరస్వతీ ఆకు అంటారు. పెద్దవారిలో వాడితే నిద్ర పడుతుంది. మూర్ఛవ్యాధితగ్గుతుంది. చర్మ వ్యాధులలో దీని పచ్చి ఆకులు కాని, ఎండించిన చూర్ణము కాని బాగా పని చేస్తుంది. ట్రిమ్ చేసినప్పుడు వచ్చిన కొమ్మలను నీడలో ఆరనిచ్చి పొడిచేసి పెట్టుకుంటే కావలసినప్పుడు వాడుకోవచ్చు. ఏ రకమైన మానసిక వ్యాధికైనా ఇది చాలా మంచి మందు.

మోతాదు : రసం : 10 - 20 మి.లీ.

చూర్ణం : 3 - 5 గ్రాములు.

8. బాకోపా: *(Bacopa monnieri, Scrophulariaceae)*

దీనినే జలబ్రాహ్మీ, సంబరేణు అని అంటారు. సన్నని, చిన్న ఆకులు, కాడలు, నీలిరంగు పువ్వులతో, నీటి ఒడ్డునా, చెరువుల ఒడ్డునా పెరుగుతుంది. చిన్నకాడ పెడితే వెంటనే అల్లుకుపోతుంది. ఈ మొక్క నుండి లక్నో డ్రగ్ లేబొరేటరీ వారు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే ద్రవ్యాన్ని వేరు చేశారు. ఈ మొక్క ఆకులు, కాండం బుద్ధిమాంద్యాన్ని

తగ్గిస్తాయి. మాటలు బాగా వచ్చేటట్లు చేస్తాయి. ఎంత మందకొడిగా ఉండే పిల్లలయినా ఈ ఆకులని కొంతకాలం తినిపిస్తే చురుకుగా తయారవుతారు. ఋతు సంబంధ వ్యాధులలో ఈ మొక్క రసం పని చేస్తుంది. మలేరియా జ్వరంలో కూడా ఈ మొక్క రసం వాడవచ్చు. ఫిట్స్ వచ్చే వారిలో, ఎక్కువగా ఆందోళన పడేవారిలో కూడా ఈ ఆకులను పచ్చివిగా వాడుకోవచ్చు.

మోతాదు : పొడి : 3 - 5 గ్రా॥

రసం : 5 - 10 మి.లీ.

9. నేల ఉసిరి: *(Phyllanthus amarus, Euphorbiaceae)*

ఇది 1-2 అడుగుల వరకు పెరిగే ఏకవార్షికపు మొక్క. ఆకులు రాచఉసిరి ఆకుల్లాగ వుంటాయి. నీడలో ఆరబెట్టిన సమూల చూర్ణం 3-5 గ్రాములు వేడినీళ్ళతో సేవిస్తుంటే పచ్చకామెర్లు, లివర్ జబ్బులు, చర్మరోగాలు, క్రిమిరోగాలు, మూత్రరోగాలలో ప్రయోజనకారి. ప్రతి చోటా కలుపు మొక్కలా కనిపించే ఈ చిన్న మొక్కకు ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు వచ్చింది. ఒక చిన్న మొక్కని తెచ్చి నాటగలిగితే, దాని విత్తనాలతో మూడు నెలలలోనే కుండీ నిండా మొక్కలు వచ్చేస్తాయి. చిన్న చిన్న ఆకుల వెనుక (నిజానికివి కొమ్మలు) చిన్న కాయలు వరుసక్రమంలో ఉంటాయి. ఈ మొక్క వైరస్‌ల వలన వచ్చే అనేక వ్యాధులలో చాలా ప్రభావశాలి. కామెర్లు, హెపటైటిస్ 'ఏ' మరియు 'బి' రకాలలో ప్రపంచంలోనే బాగా పనిచేసే మందుమొక్కగ గుర్తించారు. చర్మవ్యాధులు, బ్రాంకైటిస్, ఆస్తమాలలో కూడా పూర్తి నివారణకు ఈ మొక్కను వాడవచ్చు.

మోతాదు : మెత్తగా నూరిన కల్కం 5 - 10 గ్రాములు

చూర్ణం : 3 - 5 గ్రాములు, స్వరసం : 5 - 10 మి.లీ.

10. సునాముఖి: *(Cassia angustifolia, caesalpinaceae)*

దీని ఆకులు పొడవుగా, మొనదేలి, చిలకముక్కులా వుంటాయి. చూడడానికి తంగేడు చెట్టులా వుండే సునాముఖి మొక్క పత్రాలు

విరేచన గుణం కలిగి ఉంటాయి. నీడలో ఆరబెట్టిన పిడికెడు పత్రాల చూర్ణం మలబద్ధానికి మంచి మందు. ఈ మొక్క ఆకులు ఎండిన తర్వాత బంగారం రంగులోకి మారడం వలన దీనికి ఈ పేరు (స్వర్ణపత్రి) వచ్చింది. పూర్వం పచారీ దుకాణాలలో ఈ ఆకును అమ్మేవారు. ఇప్పుడు కొన్ని చోట్ల మాత్రమే దొరుకుతుంది. ఆధునిక జీవన వ్యవస్థలో, ఆహారపు అలవాట్లు మారడం వలన చాలామంది మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ ఆకులను నీడన ఆరబెట్టడం మంచిది. మెత్తని పొడిచేసి రాత్రి నిద్రకు ముందు అరస్పూను నుండి ఒక స్పూను పొడి తీసుకుంటే, తెల్లవారిన తర్వాత సుఖంగా విరేచనమవుతుంది. ఆమాశయంలో వ్రణాలు లేక అల్సర్లు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి.

మోతాదు : పొడి 3 - 5 గ్రాములు.

11. కామంచి: *(Solanum nigrum, Solanaceae)*

మిరప ఆకుల్లాంటి పత్రాలను కలిగి వుండే కామంచి మొక్క దాదాపు ఒక మీటరు వరకు పెరుగుతుంది. విటమిన్-ఎ పుష్కలంగా వుండే ఈ మొక్క భాగాలు కంటి జబ్బులకు మంచివి. కామంచి ఆకు మూత్రాన్ని బాగా జారీ చేస్తుంది. శుక్లాలు, చర్మవ్యాధులు, పచ్చకామెర్లు, రేచీకటి మొదలైన ఆరోగ్య సమస్యలలో ప్రయోజనకారి. ఈ మొక్క పత్రాలను ఆకుకూరగ వండుకొని తింటారు. కామంచి లేక కాసరమొక్కను కుండీలో పెంచితే చాలా అందంగా ఉంటుంది. ఒక పండిన కాయను కుండీలో వేస్తే, ఒక నెలలో మొక్క పెద్దదిగా వచ్చేస్తుంది. ఈ మొక్కలో ప్రతి భాగం చాలా విలువైనది. కాయలు పచ్చివిగా ఉన్నప్పుడు ఆకు పచ్చగా ఉండి, పండిన తర్వాత నల్లగా తయారవతాయి. బాగా పెరిగిన ఒక మొక్క నుంచి పావు కిలో కాయలు వస్తాయి. లివరు, స్ప్లీనులకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులలో పనిచేస్తుంది. ఆకులను, కాయలను కూరగ వండుకోవచ్చు. పచ్చిగా ఉన్నవి కూడా తినవచ్చు. కామెర్లలో పథ్యంగా పనిచేసి రోగాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. ఆకలి కలిగిస్తుంది. పచ్చికాయలను ఎండించి నేతిలో వేయించి తినవచ్చు.

మోతాదు : ఆకుల కల్కం : 5 - 20 గ్రా
కాయల కల్కం : 3 - 10 గ్రా.

12. నేలవేము: *(Andrographis paniculata, Acanthaceae)*

ఈ మొక్క కొంచెం కొండ ప్రాంతాలలో బాగా పెరుగుతుంది. సన్నటి ఆకులు, పొడుగ్గా ఉండే పువ్వులతో ఎంతో బాగుండే మొక్క కనుక కుండీలలో పెంచుకోవచ్చు. విత్తనాల ద్వారా ఈ మొక్కని పెంచవచ్చు. ఈ మొక్క ఆకులు కీళ్ళ నొప్పులకు మంచి మందు. కొంచెం చేదుగా ఉండే ఈ ఆకులని పచ్చివి నూరికాని, ఎండించి పొడి చేసుకొని తీసుకోవచ్చు. ఒక గ్రాము పొడి తీసుకొంటే జ్వరం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. తలనొప్పి ఉన్నప్పుడు కూడా వెంటనే తగ్గిపోతుంది. గడ్డలు వచ్చినప్పుడు నూరికడితే నొప్పి తగ్గి, వాపుకూడా పోతుంది. కడుపులో పురుగులు ఉన్నప్పుడు ఈ పొడి వారం రోజులు వేసుకొంటే, అన్ని రకాల పురుగులూ పడిపోతాయి. మధుమేహము, చర్మరోగాలలో కూడా ప్రయోజనకారి.

మోతాదు : పొడి 1 - 3 గ్రాములు.

13. మాచిపత్రి: *(Artemesia vulgaris, Asteraceae)*

ఈ మొక్కని కుండీలలో ఇప్పటికీ చాలా మంది పెంచుతున్నారు. చిన్న కాడ తెచ్చి నాటితే, పది రోజులలో బాగా పెద్దదవుతుంది. ఈ మొక్క ఉన్న చోటికి దోమలు, పురుగులు రావు. తలలో పేలు ఉన్నప్పుడు, ఈ ఆకులను నూరి, తలకి పట్టించి, ఒక గంట తర్వాత స్నానం చేస్తే పేలు చనిపోతాయి. ఒక స్పూను రసం తేనెలో కలిపి పిల్లలకు ఇస్తే కడుపులో ఉండే అన్ని రకాలపురుగులూ పడిపోతాయి. మలేరియా జ్వరంలో ఈ రసం 10 మి.లీ. రోజుకి మూడుసార్లు తాగితే, మూడు లేక నాలుగురోజుల్లో జ్వరం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. నిద్రపట్టని వాళ్ళకి కూడా ఇది చాలా మంచి మందు. ఎండిన ఆకులను పొగవేస్తే దోమలు పారిపోతాయి.

14. గుంట గలగర: *(Eclipta alba, Asteraceae)*

ప్రజలలో చాలా మందికి తెలిసున్న మొక్క ఈ గుంట గలగర లేక గుంటగలిజేరు. దీనినే భృంగరాజ అని అంటారు. కుండీలలో పెంచడం చాలా తేలిక. తెల్లని చిన్న పువ్వులతో మొక్క కూడా చూడడానికి బాగుంటుంది. ప్రసిద్ధమైన భృంగామలక తైలం ఈ మొక్క నుండే తయారు చెయ్యబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకుల నుండి తీసిన రసం నూనెతో కలిపి కాచి, రోజూ తలకు రాసుకొంటే, జుట్టు రాలడం ఆగి, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. పది ఆకులు నూరి ముద్ద (కల్కం) రోజూ ఒకసారి తీసుకొంటే ఎముకలు గట్టిపడతాయి. లివరు బాగా పనిచేస్తుంది. కామెర్లు తగ్గిపోతాయి. రక్తం బాగా పెరుగుతుంది. చర్మ వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.

మోతాదు : రసం : 10 -20 మి.లీ.
కల్కం : 5 - 10 గ్రాములు.

15. పెన్నేరు: *(Withania somnifera, Solanaceae)*

దీనినే అశ్వగంధ, వింటర్ చెర్రీ అని వ్యవహరిస్తారు. ***"వేరులేని వ్యాధికి పెన్నేరుగడ్డ"*** అను నానుడి ప్రకారం అశ్వగంధ వేర్లను పాలతో వుడికించి, ఎండించి, చూర్ణం చేసుకొని 3-5 గ్రాములు నిత్యం పాలలో సేవిస్తే గుండెదడ, కళ్ళు తిరగడం, నరముల బలహీనత, నిస్సత్తువ తొలగి ధాతుపుష్టి, రక్తపుష్టి చేకూరి శరీర శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు, చంటి బిడ్డలుసైతం వాడతగినది. దీని వాడకం ఎయిడ్స్, క్యాన్సర్, క్షయ రోగులలో రోగనిరోధకంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కని గింజల ద్వారా చాలా సులభంగా సాగుచెయ్యవచ్చు. అకులు, దుంపవేర్లు చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఆకులను మెత్తగా నూరి కడితే కీళ్ళనొప్పులు, గడ్డలవద్ద వచ్చే నొప్పులు బాగా తగ్గుతాయి. పువ్వులు పూసే సమయానికి వేరు గట్టిపడుతుంది. ఆ సమయంలో పువ్వులను, కొమ్మలను కత్తిరిస్తే దుంప బాగా పెద్దదవుతుంది. ఆ దుంపను తీసి ముక్కలు చేసి దాచుకోవచ్చు. ఈ దుంపను పొడిచేసి పాలలో కలిపి తీసుకొంటే శుక్రవృద్ధి జరుగుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి. శరీరంలో

ఉండే అధికమైన కొవ్వు కరిగిపోతుంది. జ్వరం తర్వాత వచ్చే నీరసం తగ్గిపోతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. రెండు మూడు కుండీలలో కూడా పెంచుకోవచ్చు.

మోతాదు : పొడి 3 - 5 గ్రాములు పాలతో.

16. శతావరి: ***(Asparagus recemosus, Asparagaceae)***

దీనినే పిల్ల తీగలు, చందమామ గడ్డలు, సల్లాయి గడ్డలు, సలివిరి గడ్డలు అంటారు. ఇది బహువార్షికపు ముళ్ళతీగ. వేర్లు కండకలిగి మీటరు పొడవు వరకు పెరిగి వందకు మించిన గుత్తిగా తయారవుతాయి. ఈ దుంప వేర్ల చూర్ణం మగవారిలో వీర్యాన్ని, ఆడవారిలో స్థన్యాన్ని వృద్ధిజేస్తుంది.

మోతాదు : పొడి 3 - 5 గ్రాములు పాలతో.

17. చిత్రమూలము: ***(Plumbago Zeylanica, Plumbaginaceae)***

ఇది ఎక్కువ కొమ్మలతో గుబురుగా వుండి, కొమ్మల చివర తెల్లటి పువ్వులతో ఒక మీటరు ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది. దీని వేర్లకు జీర్ణశక్తి పెంచే గుణం వుంది. వేరుచూర్ణం వేడినీళ్ళతో సేవిస్తే ఆకలి పెరిగి, ఆహారం బాగా జీర్ణమయి అరుగుతుంది. క్యాన్సర్ రోగులలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే గుణం కూడా దీని వేర్లకు వున్నట్లు పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

మోతాదు : పొడి 3 - 5 గ్రాములు.

18. ఉత్తరేణి: ***(Achyranthus aspera, Amaranthaceae)***

ఇది బహువార్షికపు మొక్క. దీని ఆకుల కషాయంతో తేనె కలిపి తీసుకొనిన విరేచనములు తగ్గును. వేరు పొడిని మిరియాలపొడితో కలిపి తేనెలో తీసుకొనిన దగ్గు తగ్గును. పులిపిర్లకు ఆకు రసం పూసిన రాలిపోవును. ఆకుల రసంతో నువ్వుల నూనె వేసి కాచి మూడు చుక్కలు చెవిలో వేసిన చెవి నొప్పి తగ్గును. కుక్క కాటుకు వేరు చూర్ణం తేనెలో వేసి మూడు మారు 15 దినములు సేవించిన

విరుగుడగును. వేర్ల పొడి నీటిలో వేసుకొని సేవించిన కడుపు నొప్పితగ్గును. వేర్లపొడికి పటిక చేర్చి, పండ్లు తోమిన పంటినొప్పి తగ్గును.

మోతాదు : పొడి 3 - 5 గ్రాములు.

19. కమ్మగగ్గెర (రుద్రజడ): *(Ocimum basilicum, Lamiaceae)*

ఇది తులసి కుటుంబానికి చెందినది. తెల్లని పూలు పూయును. విత్తనములు తులసి వెన్నువలె యేర్పడును. విత్తనములు నీటిలో వేసిన ఉబ్బితెల్లని సగ్గుబియ్యం వలెఅగును. చెవి నొప్పికి ఆకులరసం చెవిలో వేయుదురు. విత్తనములు నానబెట్టి చక్కెర చేర్చి త్రాగిన పైత్యశాంతి, మేహశాంతి, వీర్యవృద్ధి కలుగును. దీని విత్తనములు నానబెట్టగ లభించిన జిగట పదార్థమును సేవించిన బంక విరేచనములు తగ్గును.

మోతాదు : పొడి 3 - 5 గ్రాములు.

మూడవ భాగము

కంచె *(Fencing)* వద్ద పెంచుకొనే మొక్కలు

ఇంటి చుట్టూ చాలా ఖాలీ ప్రదేశం ఉంటుంది. కట్టవల వద్ద ఈ మొక్కలు వెయ్యవచ్చు. దీని వలన చుట్టూ అందంగా ఉండడమే కాక, పశువులు రాకుండా ఉంటాయి. ఎన్నో రకాలయిన వ్యాధులలో ఈ మొక్కలని మనం వాడుకొని ఇతరులకి కూడా ఇయ్యవచ్చు. వీటిలో చాలా వాటిని కాండం లేక కొమ్మ నాటడం ద్వారా పెంచవచ్చు. ఇవి ఎక్కువ ఎత్తులేని, పొదజాతికి చెందిన మొక్కలు.

1. అడ్డసరం: *(Adhatoda vasica, Acanthaceae)*

ఈ మొక్కలను కాండం నాటడం ద్వారా పెంచవచ్చు. మామిడి ఆకుల వలె ఉండి చూడడానికి బాగుంటాయి. పశువులు తినవు. 1 - 2 మీటర్ల ఎత్తు వరకు ఎదిగే బహువార్షికపు మొక్క. దీని ఆకులను, పువ్వులను, వేళ్ళను ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఆకుల రసం తియ్యడం కొంచెం కష్టం. నిప్పు మీద వేడి చేస్తే రసం వస్తుంది. లేకపోతే

ముక్కలు చేసి, నీళ్ళలో వేసి, కషాయం కాచాలి. ఈ రసం తాగితే, ఆస్త్మా తగ్గిపోతుంది. మాటి మాటికీ వచ్చే జలుబులో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో ఎక్కడ రక్తస్రావం జరుగుతున్నా, ఈ రసం తాగించడం, కషాయంతో కడగడం, లోపలకు ఇవ్వడం వలన స్రావాలు ఆగిపోతాయి. బ్రాంకైటిస్‌లో అధికంగా వచ్చే కఫ స్రావాలు పూర్తిగా ఆగిపోతాయి. ఉబ్బసము, దగ్గు, క్షయ, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకూ ఇది మంచి మందు. దీని పువ్వులను ఆరనిచ్చి, బెల్లంతో కలిపి తింటే, కడుపులో మంట, అల్సర్లు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. ఈ పువ్వులను పచ్చడి చేసి తింటే కూడా మంచిది. మొలల్లో వచ్చే రక్తస్రావాన్ని ఈ పువ్వులు తగ్గిస్తాయి. ఊపిరితిత్తులకు బలాన్ని చేకూర్చే గొప్ప మూలిక అడ్డసరము.

మోతాదు : పువ్వుల కల్కం : 3 - 5 గ్రా

అకుల రసం : 5 - 10 మి. లీ.

కషాయం : 10 - 20 మి. లీ.

2. గోరింట: *(Lawsonia inermis, Lythraceae)*

గోరింట ప్రతి పల్లెలోనూ, చాలా ఇళ్ళలో పెరుగుతుంది. చాలా మందికి ఈ మొక్క చేతులకు రంగు కోసం మాత్రమే పెంచుతారనే అభిప్రాయం ఉంది. నిజానికి ఈ మొక్క వలన చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. కంచెల వద్ద ఈ మొక్కని పెంచవచ్చు. ముళ్ళుఉండడం, వాసన రావడం వలన మేక కూడా ఈ ఆకులను తినదు. ఆకులను మెత్తగా రుబ్బి చేతులకు, కాళ్ళకు పట్టిస్తే, ఫంగస్ వల్ల వచ్చే చర్మవ్యాధులు తగ్గిపోతాయి. గజ్జికూడా పోతుంది. వేళ్ళ సంధులలో వచ్చే వ్రణాలు మానతాయి. కాలి పగుళ్ళు కూడా తగ్గుతాయి. తలకు పట్టిస్తే వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతాయి, నల్లబడతాయి, చలవచేసి తలనొప్పి రాకుండా చేస్తుంది. ఎండించిన పొడిని కూడా వాడవచ్చు. ఈ పొడితో కషాయం కాచి పుక్కలిస్తే నోట్లో వచ్చే పుళ్ళు మానిపోతాయి. ఏ రకమయిన గొంతునొప్పి, వాపు, చెవిలో చీము వంటివి ఉన్నా తగ్గుతుంది. ఈ కషాయం లోపలకి తీసుకొంటే అతిసారం తగ్గుతుంది. ఆర్తవ సంబంధమైన రోగాలలో నెలసరి సరిగావచ్చేటట్లు చేస్తుంది.

నిత్యం ఒళ్ళు వేడి అనిపించే వారిలో, ఈ కషాయం తాగితే, ఒక నెల రోజులలోపు మామూలుగా అయిపోతారు.

మోతాదు : కషాయం : 15 - 20 మి.లీ. రోజుకి రెండుసార్లు

3. కరివేప: *(Murraya Koenigii, Rutaceae)*

ఇది 1-6 మీటర్లు మొక్కగా గాని, 5-6 మీటర్లు వరకు చిన్న వృక్షంగా గాని పెరుగుతుంది. సాధారణంగా రాష్ట్రములో అంతటా ఇంటి పెరడులలో ఈ మొక్కను పెంచడం పరిపాటి, పత్రాలు కోసుగా, దాదాపు అండాకారంలో వుంటాయి. పుష్పాలు లేతాకు పచ్చగా, కొమ్మలు చివర గుత్తులుగా వస్తాయి. ఫలాలు ఎర్రగా, నల్లగా, కోలగా వేపకాయ పరిమాణంలో వుంటాయి. ఇందులో ప్రయోజ్యాంగాలు ఆకులు, వేర్లు, బెరడు. ఆకులు పైత్యాన్ని హరిస్తాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. వేర్లు, మానుబెరడు కడుపులోని నుసిపురుగులను చంపడానికి ప్రయోగిస్తారు. కరివేపాకుకు వెంట్రుకలను బాగా వృద్ధినొందించే గుణం వుండడం వలన దీనిని ఇతర మూలికలతో సమ్మిళితం గావించి హెయిర్ కండీషనర్స్, హెయిర్ టానిక్స్, హెడ్ బాతింగ్ పౌడర్స్ తయారీలో కూడా వాడతారు. కరివేపను ఇంట్లో ఎక్కడ పెంచినా, ఇల్లంతా సువాసన భరితంగా ఉంటుంది. పెరగడానికి కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టినా ఒకసారి పెరిగితే, చాలా సంవత్సరాలు ఉంటుంది. ఈ ఆకును వంటకాలలోనే కాక, విడిగా ఔషధంగా వాడవచ్చు. పళ్ళు లేక కాయల కషాయం మూలశంకను పోగొట్టి విరేచనం సక్రమంగా అయ్యేటట్లు చేస్తుంది. ఆకులను పచ్చడి చేసితింటే పైత్యం తగ్గుతుంది. తల తిప్పడం, వాంతి వచ్చినట్లుండడం తగ్గుతాయి. కడుపులో క్రిములను పోగొడుతుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరంలో కరివేపాకు కషాయం చక్కెరతో కలిపి తాగిస్తారు. దీని వలన అల్సర్లు తొందరగా తగ్గుతాయి.

4. వావిలి: *(Vitex negundo, Verbenaceae)*

వావిలి మొక్కను పెంచడం చాలా సులభం. కాండం నాటడం ద్వారా కంచెల వద్ద వెయ్యవచ్చు. అప్పుడప్పుడు ట్రిమ్మింగ్ చేస్తుంటే,

ఎక్కువ ఎత్తు ఎదగకుండా పొదలా పెరుగుతుంది. దీని ఆకుల నుండి తీవ్రమైన వాసన రావడం వలన పశువులు తినవు. పది ఆకులు వేడినీళ్ళలో వేసి, కషాయం కాచి తాగితే కీళ్ళవాపు, నొప్పి తగ్గుతుంది. సయాటికా అని పిలువబడే తుంటినొప్పికి ఇది చాలా మంచి మందు. ఆస్త్మాకు కూడా దీని కషాయం వాడవచ్చు. నూనెలో వేసికాచి ఆ నూనె రాస్తే తలవెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతాయి. చుండ్రు, పేలు పూర్తిగా పోతాయి. పక్షవాతంలో కూడా ఈ కషాయం తాగించి, నూనెను మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. నులి పురుగులు పడిపోతాయి. ఆకులను ఎండించి పొడిచేసి రోజుకి మూడు గ్రాములు తింటే శుక్రకణాలు బాగా పెరిగి సంతాన యోగ్యత చేకూరుతుంది.

మోతాదు: కషాయం : 15 - 30 మి. లీ.

పొడి : 2 - 3 గ్రాములు.

5. దానిమ్మ: *(Punica granatum, Punicaceae)*

ఇది 3-6 మీటర్లు ఎత్తు వరకు పెరిగే పెద్ద మొక్క. పుష్పాలు ఎర్రగాను, ఫలాలు కమలాఫలంపసుపు రంగులోను, విత్తనాలు లేత గులాబిరంగు గల కండతోను వుంటాయి. దానిమ్మ పుష్పాలు దాదాపు సంవత్సరం పొడవునా మరియు ఫలాలు ముఖ్యంగా మే నుండి జూలై నెలల వరకు లభిస్తాయి. ఈ మొక్క రాష్ట్రమంతటా తోటలలోను, ఇంటి పెరడులలోను పెంచుతారు. మన ఇళ్లలో పెరిగే దానిమ్మ కొంచెం పుల్లగా ఉండి విత్తనాలు గట్టిగా ఉంటాయి. నిజానికి దీనిలోనే ఎన్నో ఔషధ విలువలు ఉన్నాయి. సరిగా నీరు పెడితే, రెండేళ్ళలో పెద్దదవుతుంది. ఎర్రని పూలతో, అందమైన కాయలతో, చూడడానికి మనోహరంగ ఉంటుంది. ఈ మొక్కలో ప్రతిభాగం చాలా విలువైనది. కాయపైన చర్మం, గింజలు, ఆకులు, వేరుపట్ట అన్నీ ఉపయోగించుకోవచ్చు. గింజలు ఆకలిని పెంచి, మంటని తగ్గిస్తాయి. రుచిని కలిగిస్తాయి. అన్ని విటమిన్లూ, ఇనుము కలిగి ఉండడంతో పోషకాహార లోపంతో బాధపడేవారికి చాలా మంచి మందు. కాయపైన

చర్మాన్ని ఎండించి పొడిచేసి తింటే ఆకలి పెరుగుతుంది. అల్సర్లు తగ్గుతాయి. అమీబియాసిస్‌కు చాలా దివ్యమైన ఔషధం. లివరు జబ్బులకు కూడా మంచిది. దానిమ్మలో ప్రయోజ్యాంగాలు కాయతొక్క, పువ్వులు మరియు వేర్లు. దానిమ్మ హృద్రోగులకు హితకరము. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. పువ్వులు రక్తస్రావాన్ని అరికడతాయి. పండు తొక్క, కొమ్మబెరడు బాగా వగరుగా వుండి, రక్తబేదులను అరికడతాయి. పండుతొక్కను శాస్త్రీయ ఆయుర్వేద ఔషధాలైన "దాడిమాష్టక చూర్ణం" తయారీలో వాడతారు. లేతపిందెలు లేదా కాయతొక్కను చిక్కటి మజ్జిగ లేదా పెరుగులో బాగా నూరి లోనికి 3-5 గ్రా మోతాదులో సేవింపచేస్తే రక్తబేదులు, అతిసారము, బంకబేదులు కడతాయి.

మోతాదు: కాయ పొడి : 5 - 10 గ్రాములు

బెరడు పొడి : 3 - 5 గ్రాములు.

6. అరటి: *(Musa sapientum, Musaceae)*

అరటి మొక్కను చాలామంది ఇళ్ళలో పెంచుకొంటారు. కాయలు లేక పళ్ళను తినడానికి వాడతారే కాని, చాలామందికి దీని ఔషధీయ గుణాలు తెలియవు. పిలక మొక్క నాటడం ద్వారా అరటిని పెంచుకోవచ్చు. అరటికాయను నిప్పు మీద కాల్చి తోలుతీసి లోపలి పదార్థాన్ని చక్కెర కలిపి తింటే, ఎంతో కాలం నుంచీ ఉన్న అల్సర్లు తగ్గిపోతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు చక్కెర లేకుండా తినాలి. అరటి దూట రసం మరియు దుంప రసం మూత్రంలో వచ్చే రాళ్ళను పోగొడుతుంది. నిద్ర బాగా కలిగేటట్లు చేస్తుంది. ఎన్నో రకాలయిన విషపదార్థాలను ఈ రసం పోగొడుతుంది. ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిద చేసిన దుంప జ్వరాలను పోగొడుతుంది. మూత్రం సుఖంగా జారీ అయ్యేటట్లు చేస్తుంది. దుంపరసం వేడిచేసి తాగిస్తే టైఫాయిడ్ జ్వరం తగ్గుతుంది. అరటి ఆకు కళ్ళమీద కడితే కలకలో వచ్చే మంట తగ్గుతుంది.

మోతాదు : దుంప రసం : 50 - 100 మి.లీ.

దూట రసం : 30 - 50 మి.లీ.

7. పొడపత్రి: *(Gymnema sylvestre, Asclepiadaceae)*

ఇది 5-10 మీటర్ల వరకు పెరిగే బహువార్షికపు పొదు. పత్రాలు కణుపుకు రెండేసి చొప్పున దాదాపు అండాకారంలో వుంటాయి. పుష్పాలు లేత పసుపు పచ్చరంగులో నక్షత్రాలవలె వుండి గుత్తులుగా వస్తాయి. ఫలాలు సన్నగా, పొడవుగా సాధారణంగా జంటలుగా వుంటాయి. విత్తనాలకు దూది వుంటుంది. పొడపత్రి వేర్లు, ఆకులు అతిమూత్ర వ్యాధిలో ఉపయోగపడతాయి. ఇది సహజసిద్ధంగా రాష్ట్రమంతటా పెరుగుతుంది.

ఇది తీగలా పెరిగే బహు వార్షికపు మొక్క. కంచెల మీదకు పాకించవచ్చు. చిన్న పందిరిలా వేస్తే ఇంకా బాగా పెరుగుతుంది. నేల మీద కూడా గుబురుగా పెరుగుతుంది. ఆకులు గరుకుగా, సన్నటి రోమాలతో కూడి ఉంటాయి. ఆకులను ఎండబెట్టి తయారు చేసిన పొడి మధుమేహానికి చాలా మంచి ఔషధం. ఈ ఆకుల పొడిని తిని, వెంటనే బెల్లం లేక చక్కెర తిన్నా రుచి తెలియదు. ఈ ఆకుల పొడి ఒక భాగం పసుపు, ఉసిరిపొడులు ఒక్కొక్క భాగం తీసుకొని కలిపి రోజు రెండుసార్లు సేవిస్తుంటే రక్తంలోని చక్కెర శాతం బాగా నియంత్రించ బడుతుంది. ఎక్కువసార్లు మూత్రం రావడం తగ్గుతుంది. దప్పిక కూడా ఉండదు.

మోతాదు : 3-10 గ్రాములు

8. తిప్పతీగ: *(Tinospora cordifolia, Menispermaceae)*

ఇది 8-10 మీటర్లు వరకు ప్రాకే బహువార్షికపు తీగ. పత్రాలు కణుపునకు ఒకటి లెక్కన హృదయాకారంలో ఏ మాత్రం నూగు లేకుండా వుంటాయి. బాగా ముదిరిన కాండము నుండి "తిప్పసత్తు" సంగ్రహిస్తారు. కాండాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి, నలుగగొట్టి, నీరు చేర్చి, కషాయం కాచుకొని సేవిస్తే రోగులలో ప్రయోజనకారి, తిప్పసత్తు సకల జ్వరహరం, చర్మవ్యాధులలో ప్రయోజనకారి.

తిప్పతీగ లేక గుడూచిని అమృతా అని కూడా అంటారు. దీనిని కాండపుముక్కలను *(Stem cuttings)* నాటడం ద్వారా పెంచవచ్చు. కంచెల మీద కొన్ని చోట్ల తనంతటతానే పెరుగుతు వుంటుంది కూడా. తిప్పతీగ చాలా వ్యాధులకు అమృతం వలె పని చేస్తుంది. దీని రసం కొంచెం చేదుగా ఉంటుంది. దీని ఆకులు కూరవండుకోవడానికి, పప్పులోకి బాగుంటాయి. ఆకులను మందులలో వాడరు. కాడను దంచితే జిగురుగా చిక్కగా ఉండే రసం వస్తుంది. ఈ రసాన్ని పసుపు, చక్కెర, తేనె ఏదో ఒకటి కాని అన్నీ కలపికాని, వట్టివేగాని తాగవచ్చు. ఇది తాగడం వలన ఎక్కువ బరువు ఉన్నవారు తగ్గుతారు. కొవ్వు కరిగిపోతుంది. తక్కువ బరువు ఉన్నవారిలో మాంసధాతువు పెరుగుతుంది. మధుమేహం బాగా తగ్గుతుంది. మలేరియా, టైఫాయిడ్ వైరస్ జ్వరాలు ఈ రసం తాగితే తగ్గిపోతాయి. క్లోమగ్రంధి *(Pancreas)* లో రాళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు ఈ రసం తాగితే మూడు వారాలలో రాళ్లు కరిగిపోతాయి. ఈ తీగను అందరూ పెంచుకోవడం ఎంతో మంచిది.

మోతాదు : రసం : 15 - 50 మి.లీ.

9. నంది వర్ధనం: ***(Tabernaemontana coronaria, Apocynaceae)***

ఈ మొక్కను పూలకోసం చాలా మంది పెరటిలో పెంచుతారు. మనకు ఉపయోగపడేవి కూడా ప్రధానంగా పువ్వులే. ఆకుల కోసం కూడా పెంచుకోవచ్చు. ఎవరి ఇంటి పెరటిలోనుండైనా చిన్న కొమ్మతెచ్చి నాటితే తొందరగా ఎదుగుతుంది. పువ్వులు నక్షత్రాల వలె తెల్లగా, మనోహరంగ ఉంటాయి. ఈ పువ్వులను వేడినీళ్ళలో వేసి మరిగించి, వడగట్టి, కళ్ళు కడిగినా, కళ్ళలో చుక్కల వలే వేసినా, కళ్ళకలకలో వచ్చే దురద, మంట రెండు రోజులలో తగ్గిపోతాయి. కొందరికి కనురెప్పలు అంటుకొంటూ ఉంటాయి. అటువంటివారు ఒక వారం రోజులు ఈ నీళ్ళు వాడితే కళ్ళు ప్రకాశవంతమవుతాయి. ఆకుల కషాయం కీళ్ళ నొప్పులకు పని చేస్తుంది. పువ్వులని మెత్తగా నూరి ముఖంమీద రాస్తే కళ్ళ క్రింద వచ్చే మచ్చలు తగ్గిపోతాయి.

10. సీతాఫలం: ***(Annona squamosa, Annonaceae)***

ఈ పండుని చాలా మంది ఇష్టపడడం వలన ఇంట్లో చాలా మంది పెంచుతారు. గింజ నాటడం ద్వారా పెంచవచ్చు. ఆకులను దంచి రసం తీసి తలకు పట్టిస్తే పేలు చనిపోతాయి. గింజలను నూరి ముద్ద చేసి నూనెలో కొన్ని రోజులు ఉంచి ఆ నూనెను తలకు రాయవచ్చు. సీతాఫలం చెట్టు బెరడును పొడిచేసి అర్ధగ్రాము నుండి ఒక గ్రాము లోనికి తీసుకొంటే నుసి పురుగులు పడిపోతాయి.

మోతాదు : బెరడు పొడి - ½ -1 గ్రా॥

11. బొప్పాయి: ***(Carica Papaya)***

బొప్పాయి ఇంట్లోని పెరటిలో పెంచుకోవడానికి అనువైన మొక్క. **5-6** మీటర్లు పెరుగుతుంది. గిచ్చితే పాలు వస్తాయి. మాను బోలుగా, మెత్తగా (మృదువుగా) వుంటుంది. పత్రాలు అముదం ఆకులులాగా హస్తాకారపు నొక్కులతో, చాలా పొడువైన గొట్టంవంటి కాడలతో కొమ్మ చివర గుంపుగా వర్తులాకారంలో వస్తాయి. విత్తనాలు నల్లగా, ఎండితే మిరియాలలాగా వుంటాయి. బొప్పాయి పండ్లు దాదాపు సంవత్సరం పొడవునా లభిస్తాయి. పండు పౌష్ఠిక ఆహారంగా వాడవచ్చును. ఇందులో ప్రయోజ్యాంగాలు పాలు, ఆకులు, విత్తనాలు. పాలు, ఆకులు చర్మవ్యాధులలో పనిచేస్తాయి. పాలు వంటినొప్పులను పోగొడతాయి. విత్తనాల చూర్ణం కడుపులోని నుసి పురుగులను చంపి క్రిమిసంహారకంగా పనిచేస్తుంది. బొప్పాయి పండు జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. బొప్పాయి పండు, కాయ, గింజలు, పాలు అన్నీ వాడుకోవచ్చు. బొప్పాయి పాలు రెండు చుక్కలు వేసి పప్పువండితే అజీర్ణం చెయ్యకుండా ఉంటుంది. బొప్పాయి కాయతో కూర చేసితింటే మూలరోగం తగ్గుతుంది. స్త్రీలలో గర్భాశయ రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. పండును తింటే చర్మ వ్యాధులు, కంటి వ్యాధులు నివారించబడతాయి. పండును గుజ్జులా చేసి, చర్మం మీద రాస్తే, ఎండవలన కమిలిన శరీర భాగాలు మామూలు రంగులోకి వస్తాయి.

మోతాదు : గింజల చూర్ణం 3 - 5 గ్రా.

12. జామ: *(Psidium guajava, Myrtaceae)*

ఇది కూడ 3-6 మీటర్లు ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది. సాధారణంగా రాష్ట్రమంతటా ఇంటి పెరడులలో ఈ మొక్కను పెంచుతారు. తోటల్లో కూడా నాటుకొని పెంచుకుంటారు. పండ్లకోసం ప్రత్యేకంగా జామ తోటలను పెంచుతారు. జామపండు ఆరోగ్యానికి హితకరము. ఇందు ప్రయోజ్యాంగాలు పత్రాలు, పువ్వులు. పత్రాలు రుచికి వగరుగా వుంటాయి. పత్రాలను దంచి సేకరించుకొన్న రసాన్ని 2-3 స్పూనులు సేవించినా లేదా నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణించిన పత్రాల చూర్ణాన్ని 3-5 గ్రాములు సేవించినా జిగట, బంక, నీళ్ళ విరేచనాలు కడతాయి. జామపువ్వులు నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణించి 3-5 గ్రాములు చూర్ణం తేనెతో సేవిస్తే శుక్లాలు నివారించబడతాయి. జామపువ్వులతో పాటు అవిశపువ్వులు, మునగ పువ్వులు సమంగా కలిపి నీడలో ఎండించి చూర్ణించి కూడా వాడుకోవచ్చును. జామపండ్లు బలవర్ధక పౌష్టికాహారం.

మోతాదు : పుష్ప చూర్ణం 3 - 5 గ్రా.

పత్ర చూర్ణం 3 - 5 గ్రా.

13. మునగ: *(Moringa oleifera, Moringaceae)*

ఇది దాదాపు 9-10 మీటర్లు ఎత్తు వరకు పెరిగే వృక్షం. పుష్పాలు తెల్లగా, గుత్తులుగా వస్తాయి. ఫలాలు దాదాపు మూడు పలకలుగా 1-2 సెం.మీ. వెడల్పుతో, 50 సెం.మీ. వరకు పొడవు ఉండి కాడవలె ఉంటాయి. ఎండితే నిలువుగా మూడు భాగాలుగా బద్దలవుతాయి. విత్తనాలకు మూడు రెక్కలు ఉంటాయి. మునగ చెట్టులో ప్రయోజ్యాంగాలు జిగురు, మాను బెరడు, కాయలు, పువ్వులు. మునుగ చెట్టు జిగురు నవంబర్ నుండి జూన్ వరకు లభిస్తుంది, కాయలు దాదాపు సంవత్సరం పొడవునా, విత్తనాలు నవంబర్ - మార్చి నెలల్లో లభిస్తాయి.

మునగ వేరు క్రిమిహరం. గనేరియా, సిఫిలిన్ వ్యాధులలో పనిచేస్తుంది. జిగురు వాతహరం, శిరశ్శూల హరం. పత్రాలు, బెరడు నేత్ర రోగాలలో,

వాతరోగాలలో పనిచేస్తాయి. మునగ ఆకులు చక్కటి పౌష్టికాహారం. మునగ పువ్వుల చూర్ణం తేనెలో నిత్యం 3-5 గ్రాములు సేవిస్తుంటే కంటిలో పొరలు, శుక్లాలు *(Cataract)* నివారించబడతాయి. ఈ మొక్కను రాష్ట్రమంతటా ఇంటి పెరళ్లలో పెంచుతారు.

నాలుగవ భాగము

విశాలమైన ఆవరణలో నాటదగిన వృక్షాలు

ఈ భాగంలో చెప్పబడిన వృక్షాలు ఇంటి పెరటిలో నాటడానికి అనువైనవి కావు. విశాలమైన ఆవరణ ఉండే నివాస స్థలానికి కనీసం వంద గజాల దూరంలో ఈ చెట్లను నాటవచ్చు. ఆశ్రమాలు, వసతి గృహాలు, క్రీడా మైదానాలకు ఇరుప్రక్కలా, కాలి బాటల వద్ద వీటిని నాటడం వలన వాటియొక్క ఔషధ విలువలను ఉపయోగించుకోవడం తోబాటు ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు. ఈ మధ్యకాలంలో సంప్రదాయ వృక్షాల మీద అందరి దృష్టి పడుతోంది. ఇవి తొందరగా ఎదిగి ఎక్కువ కాలం బతుకుతాయి. కనుక ఈ భాగంలో ఔషధ విలువలు కలిగిన కొన్ని వృక్షాలను గురించి ప్రస్తావన చేసాము. విశదంగా సమాచారం కోసం ఇతర పుస్తకాలను చూడవచ్చు.

1. వేప: *(Azadirachta indica, Meliaceae)*

పగలు, రాత్రనక ఎల్లవేళలా ప్రాణ వాయువును అందించి పర్యావరణ రక్షణకు మానవాళిని ఆదుకునే ప్రాణ ప్రదాయిని. వేపపట్ట మెదడువాపు వ్యాధి, వరుసచలిజ్వరము, కాలేయ సంబంధ వ్యాధులు, పాండురోగము, కుష్టువ్యాధులను; వేప ఆకులు రక్తపోటు, మధుమేహము, అమ్మవారు, రక్త మాలిన్యము, గవధ బిళ్ళలు, నీళ్ళ విరోచనములు; విత్తనములు తెల్లబొల్లి, కుష్టు, క్యాన్సర్, మొలలు, పుండ్లు, చెవిలో చీముకారుట, చుండ్రు, చర్మవ్యాధులను నివారించును. వేపనూనెను సబ్బులు, దంతలేహ్యముల తయారీకి, కుటుంబ నియంత్రణకు ఉపయోగించుదురు. అలాగే చిగురును మధుమేహము, రక్తపోటు, హృద్రోగములను నివారించడానికి, జిగురును అతిసార, రక్త విరోచనాల నివృత్తికి వినియోగించుదురు. వేప విత్తనముల నుండి నూనె తీయగ మిగిలిన చెక్క పొలములకు క్రిమి కీటక సంహారణిగా ఉపయోగపడును.

వేప పుల్లతో పండ్లు తోమిన పైత్యము హరించి నోటి దుర్గంధమును పోగొట్టును. వేప మొక్క బాగా పెరగడానికి 4, 5 ఏళ్ళు పడుతుంది. 50 ఏళ్ళ వరకూ పెరుగుతుంది. నూరు సంవత్సరాలు బతుకుతుంది. దీని ఆకులు, పువ్వులు, కాయలు అన్నీ శక్తివంతమైన క్రిమి సంహారకాలు. పొలాలలో కృత్రిమమైన పురుగుల మందుల బదులు, వేప ఉత్పత్తులను వాడుకోవచ్చు.

2. కానుగ: *(Pongamia glabra, Leguminaceae)*

గానుగ లేక కానుగ చెట్టు అయిదు సంవత్సరాలలో బాగా పెరుగుతుంది. చల్లని నీడని ఇస్తుంది. వాతావరణ కాలుష్యాన్ని నిరోధిస్తుంది. దీని కాయలనుండి వచ్చే నూనె అనేక చర్మ వ్యాధులలో పని చేస్తుంది. కాయలోని పప్పుతో మిరియాల పొడికలిపి ఒక గ్రాము మోతాదులో వాడితే మలేరియా జ్వరం తగ్గిపోతుంది. కానుగ మానవాళిని వేసవి తాపము నుండి కాపాడును. రోడ్డున కిరువైపుల పెంచిన మంచి ఉపయోగకారిణి. కానుగ నూనె చర్మ వ్యాధులకు, తలనొప్పికి, ఎగ్జిమా, అజీర్ణ వ్యాధులకును, కానుగ బెరడు చేతివేళ్ళ నొప్పులకు, గడ్డలకు, పక్షవాతమునకు, రక్తమొలలకు, చెవినొప్పికి, బెరడు కషాయము కుక్క కాటుకు, బెర్రి బెర్రి జబ్బులకు దివ్య ఔషధముగా ఉపయోగడును. కానుగ పూలు నీడన ఎండించి చూర్ణము సేవించిన అతిమూత్రము, మూత్రములో మంట తగ్గును. కానుగ పప్పు వ్రణములకు పూసిన త్వరగా పగిలి మానును.

3. నేరేడు: *(Syzygium cumini, Myrtaceae)*

ఇది 6 నుంచి 20 మీటర్ల ఎత్తువరకు పెరిగే వృక్షం. పుష్పాలు దాదాపు తెల్లగా, ఆకులు లేని కణుపుల దగ్గర గుత్తులుగా వస్తాయి. ఫలాలు కోలగా, నున్నగా నల్లద్రాక్ష రంగులో ఉన్న కండతో, ఒకే విత్తనంతో ఉంటాయి. అల్ల నేరేడు విత్తనాలు మే, జూలై నెలలలో లభిస్తాయి.

దీని లేత ఆకు, మాను బెరడు, విత్తనాల రసం మధుమేహం,గ్రహణి (రక్తవిరేచనాలు) రోగాలలో పనిచేస్తాయి. మూత్రకోశంలోని రాళ్ళను కరిగిస్తాయి. రాష్ట్రం అంతటా తోటలలోను, ఇంటి పెరడులలోను,

దారుల పక్క కూడా పెంచుతున్నారు. నేరేడు చెట్లు చాలా తొందరగా పెరుగుతాయి. దీని ఆకుల కషాయం వ్రణాలను కడగడానికి ఉపయోగిస్తుంది. గింజల చూర్ణం మధుమేహానికి చాలా చక్కని ఔషధం, బెరడు చూర్ణం అతిమూత్ర వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది.

మోతాదు : చూర్ణము. 3 - 5 గ్రాములు నీళ్ళతో

4. మారేడు: *(Aegle marmelos, Rutaceae)*

ఇది ఆరేడు మీటర్ల ఎత్తు పెరిగే వృక్షం. పుష్పాలు లేతాకుపచ్చగా ఉంటాయి. ఫలాలు గుండ్రంగా ఉండి పైన గట్టి పెంకు, లోపల గుజ్జుతో కూడిన విత్తనాలు ఉంటాయి. మారేడుపండ్లు జనవరి, మార్చి నెలల్లో లభిస్తాయి. వేళ్ళు జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. వాతహరం, పండులోని గుజ్జు ఉదర శూలలను కడుతుంది. దీనిని శివాలయాల దగ్గర పెంచుతారు. కాయలు రక్త విరేచనాలలో, అతిసారంలో ఉపయోగపడతాయి. ఆకుల చూర్ణం స్నానం చెయ్యడానికీ, శ్వాస దౌర్గంధ్యంలోనూ ఉపయోగపడుతుంది. మారేడు కాయలోని మృదువైన గుజ్జు జిగట విరేచనాలను అరికట్టడంలోనే గాక ఒక చక్కటి సౌందర్యపోషకంగా వాడుకోవచ్చును.

మోతాదు : చూర్ణము. 3 - 5 గ్రాములు మజ్జిగతో

5. అశోక: *(Saraca asoca, Caesalpiniaceae)*

హిందువులు ఈ వృక్షమును పవిత్రంగా బావిస్తారు. ఆకర్షణీయమైన ఎర్రటి సువాసనలీనే పుష్పాలకొరకు ఉద్యానవనాలలో అలంకరణ నిమిత్తం ఎక్కువగా పెంచుతారు. దీని బెరడుకషాయం లోనికి ఒక టీకప్పు ప్రమాణం రెండు పూటలా రెండు వారాలు సేవిస్తే స్త్రీలలో రక్తప్రదరం (ఎర్రబట్ట), ఇతర గర్భాశయ వ్యాధులు నివారించబడతాయి. ఇది స్త్రీజన కల్పవల్లి.

మోతాదు : బెరడు చూర్ణము. 3 - 5 గ్రాములు నీళ్ళతో నిత్యం రెండుసార్లు.

* * * * * *

ఔషధ మొక్కలసాగును చేపట్టే ఔత్సాహిక రైతులు పాటించవలసిన సూచనలు

* మొదటి వాణిజ్య ప్రాముఖ్యత కలిగిన మందు మొక్కలను గుర్తించండి.
* ఇదివరకే సాగులో వుండే ఔషధ మొక్కల పంటలను సందర్శించి, ఆయా రైతుల అనుభవాలను తెలుసుకోండి.
* నాణ్యమైన విత్తనాలు ఎంపిక చేసుకొని, సాగు చేపట్టి, పంట సేకరించుకొన్న తరువాత కత్తిరించడం, ఎండబెట్టడం మొదలైన పద్ధతులను (post - harvesting measures) విధిగా పాటించవలెను.
* మీరు సాగుచేసే పంటకు సంబంధించిన మూలికలను మార్కెట్టు నుండి ముందుగానే సేకరించుకొని (Dry drug samples) తదనుగుణంగా పంటను సేకరించుకొని నాణ్యతగల మూలికలను అమ్మకానికి సిద్ధము చేసుకొనండి.
* ఔషధ మొక్కల సాగు, పంట సేకరణ దశలలో మూలికల విలువలను పెంచే పద్ధతులను (Value addition) తెలుసుకోండి.
* మొదటిసారిగ మందు మొక్కల సాగుచేపట్టే ఔత్సాహిక రైతులు ఔషధ మొక్కలను తాము పండించే సాంప్రదాయిక పంటలలో అంతర పంటలుగా (Intercrops) మాత్రమే సాగుచేయండి.
* ఎక్కువ విస్తీర్ణములో సాగుచేయదలచుకొన్న భూస్వాములు ఒకే ఔషధ మొక్క పంట బదులు మూడు, నాలుగు రకాల మొక్కలను సాగుచేయడం (Polyculture) లాభదాయకంగా వుంటుంది.
* ఔషధ మొక్కల సాగులో రసాయనిక ఎరువులకు బదులుగా సేంద్రియ ఎరువుల వాడకం (Organic manures ie., farmyard manure, vermicompost) మరియు చీడపీడల నివారణార్థము రసాయనిక పురుగు మందులకు బదులుగా సహజసిద్ధమైన, జీవసంబంధమైన చీడనివారిణులను (Biopesticides) మాత్రమే వాడవలసి వుంటుంది.

* * *

వాణిజ్య ప్రాముఖ్యత కలిగిన మందు మొక్కలు

1. అశ్వగంధ - *Withania somnifera*
2. శతావరి - *Asparagus recemosus*
3. పిప్పలి - *Piper longum*
4. అతిమధురము - *Glycyrrhiza glabra*
5. నేలవేము - *Andrographis paniculata*
6. సరస్వతీ ఆకు - *Centella asiatica*
7. కలబంద - *Aloe barbadensis*
8. పొడపత్రి - *Gymnema sylvestris*
9. నేల ఉసిరి - *Phyllanthus amarus*
10. హైబ్రిడ్ ఉసిరి - *Emblica officinalis*
11. సర్పగంధ - *Rauvolfia serpentina*
12. బర్రెసుగంధి - *Decalepis hamiltoni*
13. పొలికి - *Sterculia urens*
14. గుగ్గులు - *Commiphora mukkul*
15. జ్యోతిష్మతి - *Celastrus paniculatus*
16. వజ - *Acorus calamus*
17. దుంపరాష్ట్రము - *Alpinia galanga*
18. కచ్చూరాలు - *Kaempferia galanga*
19. గోరింట - *Lawsonia inermis*
20. వింటర్‌గ్రీన్ - *Gaultheria fragrantissima*

21. జాఫ్రా - *Bixa orellana*

22. కేవుకంద - *Costus speciosus*

23. మంజిష్ఠ - *Rubia cordifolia*

24. పాలగుమ్మడి - *Ipomoea mauritiana*

25. నల్లజీలకర - *Nigella sativa*

26. సుగంధపాల - *Hemidesmus indicus*

27. సంబరేణు - *Bacopa monnieri*

28. కక్కుపాల - *Tylophora asthamatica*

29. కోలియస్ - *Coleus forskholi*

30. కాశీవంగ - *Solanum viarum*

31. శ్వేతముసలి - *Chlorophytum borivillianum*

32. ఇసబ్‌గోల్ - *Plantago ovata (psyllium)*

33. అడవినాభి - *Gloriosa superba*

34. పెరివింకిల్ - *Catharanthus roseus*

35. దూలగొండి - *Mucuna pruriens*

36. బావంచాలు - *Psoralea corylifolia*

37. కర్పూరతులసి - *Ocimum kilimandscharicum*

38. జపాన్ పుదీనా - *Mentha arvensis*

39. కస్తూరి బెండ - *Abelmoschus maschatus*

40. వాము - *Carum copticum*

* * *

MEDICINAL PLANTS BOARD

Ministry of Health and Family Welfare

(Department of Indian Systems of Medicine & Homeopathy)

Government of India

The Medicinal Plants Board is a national level body constituted by the Government of India to ensure availability of medicinal plants and co-ordinate all matters relating to their development and sustainable use. In pursuance of this objective, the Board plans to facilitate cultivation, buyback arrangement to ensure the off-take of the produce at reasonable prices. Under the proposed scheme, cultivation of the following herbs will be encouraged under contract farming arrangements between the farmers and industrialists/traders.

The Medicinal Plants Board therefore, invites offeres from cultivators and users for supply and/or purchase of the following medicinal plants in the form of crude drugs on an annual basis.

S.No.	Common Name		Botanical Name
1.	Ashwagandha	(పెన్నేరు)	Withania somnifera
2.	Atees	(అతివిష)	Aconitum heterophyllum
3.	Bhumyamlaki	(నేల ఉసిరి)	Phyllanthus amarus, P. niruri.
4.	Brahmi	(సంబరేణు)	Bacopa monnieri
5.	Chirata	(కిరాతతిక్త)	Swertia chirata
6.	Gudmar	(పొడపత్రి)	Gymnema sylvestris
7.	Jatamansi	(జటామాంశి)	Nardostachys jatamansi
8.	Kuth	(చంగల్వకోష్ఠ)	Saussurea costus (S.lappa)
9.	Kutki	(కటుకరోహిణి)	Picrorhiza kurroa
10.	Makoy	(కామంచి)	Solanum nigrum
11.	Musali	(శ్వేతముసలి)	Chlorophytum borivillianum
12.	Pushkarmool	(పుష్కరమూలము)	Inula racemosa
13.	Sarpgandha	(సర్పగంధ)	Rauvolfia serpentina
14.	Shatavari	(ఫిల్లిపీచర)	Asparagus racemosus
15.	Vai Vidang	(విడంగము)	Embelia ribes
16.	Vatsanabh (Vish)	(వత్సనాభి)	Aconitum ferox/A. chasmanthum

<u>Interested cultivators and users are requested to contact the Board at the following address for further details</u>: Chief Executive Officer, Medicinal Plants Board, Department of Indian Systems of Medicine and Homeopathy, Indian Red Cross Society Building, Red Cross Road, New Delhi-110 001.